

www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 09
సెప్టెంబరు 2018



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

సుభాషితమ్

అసత్కార్యే నియోక్తారం।
గురుం వాపి ప్రబోధయేత్
నాతిక్రమే దపి లఘుం।
కృచి త్సత్కార్య సాధకం॥

చెడు సలహాలు యిచ్చేవాళ్ళు పెద్దలైనా వారిని ధిక్కరించు. జాగ్రత్త అని హెచ్చరించు. మంచి పని చేయమని చెప్పినవాడు చిన్నవాడైనా మన్నించి, పాటించు!

- ('నీతి శాస్త్రం')

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

ఈ సంచికలో

❖ గర్భనిరోధం గురించి మీకెంత తెలుసు? 5

❖ కామవాంఛ - డాక్టర్ సుధీరర్ కాకర్ అభిప్రాయాలు 7

❖ అమ్మ గట్టిదైతే మగపిల్లలే పుడతారు 10

❖ సెక్సు చేసే మేలు 11

❖ ద్వితీయ వివాహం విషయంలో ఇవి గమనించుకోండి!
డా. శ్రీమతి భూషణం 14

❖ ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి! 17

❖ డయాబెటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్యలు 20

❖ దాంపత్యం సుఖంగా ససాగేందుకు... 22

❖ శిశ్నం సైజు ఎంతకు పెరుగుతుందో తెలుసుకోవచ్చు 25

❖ మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో మీ సెక్సు తరహా అలా ఉంటుంది
- క్రాంతికార్ 26

❖ అసాధారణ భయాలు : ఫోబియా - క్రాంతికార్ 28

❖ కౌన్సిలింగ్ కాలమ్ - క్రాంతికార్ 30

❖ అడగండి-చెబుతాను : సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు 31

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం ~~రు.130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



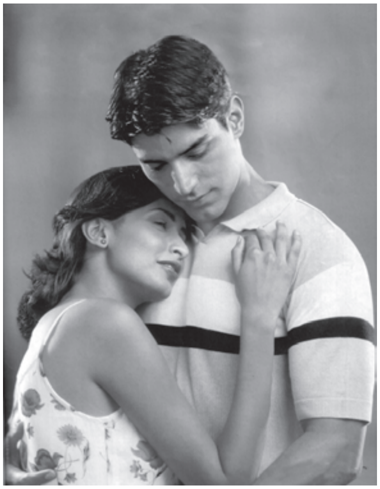
9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)



శ్రీమతి శిరీష
(1935-1982)

1960 నుండి 1982 వరకు
అభిసారిక సహసంపాదకురాలిగా
శ్రీ రాంషాకు చేదోడువాదోడుగా నిలచి, అనేక కుటుంబాలలో
సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియడానికి దోహదకారియైన మాతృమూర్తి
కీ.శే. శిరీష కు
36వ వర్ధంతి సందర్భంగా
నివాళి!



గర్భనిరోధం గురించి మీకెంత తెలుసు?

గర్భనిరోధం (కుటుంబ నియంత్రణ) విషయంలో చాలామందిలో అపోహలు ఉన్నాయి. వాటివల్ల అనుకో కుండా ఎన్నో వేల మందికి వద్దనుకున్న గర్భం వచ్చేస్తోంది. దాంతో ఆవేదన, ఖర్చు, కోప తాపాలు, తప్పనిసరై పిల్లల్ని కంటే జీవితాంతం అదనపు బాధ్యత... ఇలా ఎన్నో పర్యవసానాలు. 'కాస్తంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఎంత బాగుండేది?' అని ఇలాంటివారు ఎన్నిసార్లు అనుకుంటారో?! మరి మీకు గర్భనిరోధం గురించి ఎంత పరిజ్ఞానం ఉందో తెలుసుకోండి.

❖ ఊహ : నా భార్య నా బిడ్డకి పాలిస్తోంది. అందువల్ల ఇప్పుడు సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం రాదు.

వాస్తవం : పాలిస్తున్న స్త్రీలకి అండం విడుదల ఒకోసారి విడుదలవక పోవడం, కొందరికి జాప్యమవడం నిజమే! కాని ఇది ఖచ్చితంగా నమ్మదగ్గదికాదు. పాలిస్తున్నప్పటికీ ఎంతోమందికి అండం విడుదలవుతుంది. అలాగే ఇక పాలు తగ్గిపో తున్న దశలో అండం విడుదల మొదలవుతుంది.

సఫల



స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి అండోత్పత్తిని కలిగిస్తుంది. ఋతు సమస్యలకు చక్కటి పరిష్కారం.

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు.**380**

RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

కనుక వేరే గర్భనిరోధ పద్ధతులు పాటించకపోతే అనుకోని గర్భం వచ్చేస్తుంది.

❖ ఊహ : స్త్రీకి సెక్సులో భావప్రాప్తి, కలగకపోతే గర్భం రాదు.

ఇది కొన్ని దశాబ్దాలపాటు రాజ్యమేలిన అపోహ. భావప్రాప్తి కలగడానికీ గర్భం రావడానికీ సంబంధం లేదు. ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి పొందకుండా, అమ్మలే కాదు, అమ్మమ్మలు కూడా అయిన స్త్రీలున్నారు.

పురుషుడు స్త్రీ బీజవాహికలో విడుదల చేసిన వీర్యంలోని కణాలు స్త్రీ గర్భాశయంలోకి ఈదకుంటూ వెళ్ళి గర్భం కలిగిస్తాయి. అందుకోసం స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ మాటకొస్తే సెక్సులో పాల్గొనాల్సిన అవసరమే లేదు. పురుషుడి వీర్యం ఆమె యోనిద్వారం వద్ద పడినా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

❖ "రతి అయిపోయిన వెంటనే యోని లోపలికంటా నీళ్ళతో కడిగేసుకుంటే గర్భం రాదు"

డేంజర్, డేంజర్! పాపం ఆవిడెళ్ళి లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకునే దాకా వీర్యకణాలు వెర్రిదద్దమ్మల్లా చూస్తూ కూచుంటాయనుకుంటున్నారా? లేదు. వీర్యం స్ఖలించబడిన రెండు నిమిషాల్లోపే ఆమె గర్భసంచిలోకి లక్షలాది వీర్యకణాలు వెళ్ళిపోతాయి. నీళ్ళతో ఎంత గొప్పగా కడుక్కున్నా గర్భాశయ కంఠం చుట్టూరా గల ఇరుకుల్లో అవి చక్కగా దూరి దాక్కుంటాయి!

❖ ఊహ : "నెలలో నాకు బహిష్టయిన మొదటి 10 రోజులూ, ఆఖరి పదిరోజులూ మాత్రమే మేం సెక్సులో పాల్గొంటాం. నాకు పీరియడ్స్ క్రమం తప్పకుండా

వస్తాయి. కనుక మాకు గర్భం వస్తుందనే భయం లేదు.

మీరు పాటించే పద్ధతిని సేఫ్టీ పిరియడ్ అంటారు. బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20 వ రోజు వరకూ గల 10 రోజుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి ఆ రోజుల్లో కాకుండా మిగతా రోజుల్లో కలుస్తూ గర్భం రాకుండా తప్పించు కుంటున్నామని మీ గర్వం.

కాని మీకు తెలియని సంగతేంటంటే క్రమం తప్పకుండా నెలకోసారి బహిష్టయ్యే స్త్రీలలో కూడా ఒకోసారి అండం విడుదల బాగా లేటుగానో, బాగా ముందుగానో జరిగి మీ ప్లాన్ బోల్తా కొడుతుంది.

అంతేకాదు! బహిష్టయిన 7వ రోజు ప్రాంతం నుంచీ రతిలో విడుదలయ్యే వీర్యకణాలు కొన్ని కొన్ని చొప్పున గర్భ సంచీ మూతిలోకి ప్రవేశిస్తూ అక్కడ రెస్టుతీసుకుని పరిస్థితులు అనుకూలించ గానే వెళ్ళి గర్భం కలిగిస్తాయి. అలా గర్భం వచ్చిన వాళ్ళు బోలెడు మంది ఉన్నారు.

✤ ఊహ : "ఉపరతిలో పాల్గొన్నా, నిలబడి రతి చేసినా, స్త్రీపురుషులు కూర్చుని రతిలో పాల్గొన్నా, వీర్యం క్రిందకి కారిపోతుంది కనుక గర్భం రాదు."

ఈ పద్ధతుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు కొద్దిగా తగ్గవచ్చు తప్ప మొత్తం పోవు. స్త్రీ బీజవాహికలో విడుదలైన వీర్యం ఆ బీజవాహిక గోడల నిండా అంటుకుంటుంది కదా! అది కిందకి జారిపోయేలోపే వేలాది వీర్య కణాలు గర్భాశయంలోకి ఎగబాకేస్తాయి.

✤ ఊహ : "కండోమ్ అందుబాటులో లేకపోతే రబ్బరు బెలూను (బుడగ)తో కాని లేదా చిన్న మైకా సంచితో కాని కిట్టించేస్తాం. ఎలా ఉంది ఐడియా?"

బెడిసికొట్టేక మీరే చెప్పండి ఎలా ఉందో! మైకా సంచిలు, పాత గుడ్డలూ, రబ్బరు బుడగలూ దూర్చడానికి స్త్రీ బీజవాహికేం డస్ట్‌బిన్ కాదు.

ఐడియా అందంగా కనబడినా మీ బుడగ, మైకా సంచీ అంగానికి సరిపడే కరెక్టు సైజులో, కరెక్టు ఫిట్‌తో ఉండవు కనుక జారి పోతాయి. లేదా చిరిగి పోతాయి. పైగా మైకా సంచికి సీలు వేసిన భాగం భార్యకు గుచ్చుకుని ఆమె తిట్టిపోస్తుంది జాగ్రత్త.

✤ ఊహ : "స్ఖలించే ముందు అంగాన్ని (బీజవాహిక నుంచి) బయటకు తీసేస్తే గర్భం రాదు."

నిజమే. కాని యిది పూర్తిగా ఆధారపడతగ్గది కాదు. ఎందుకంటే ఆల్‌రెడీ గత స్ఖలనం బాపతు వీర్యకణాలు కొన్ని మీ స్ఖలనమార్గంలో నిల్వ ఉండి రతి సమయంలో 1-2 చుక్కల జారుడు ద్రవంతో కలిసి బయటికొస్తాయి. వాటితోనే గర్భం రావచ్చు.

ఒకోసారి అంగాన్ని బయటకి తీస్తున్న సమయంలోనే స్ఖలనమైపోవచ్చు. సకాలంలో అంగాన్ని ఉపసంహరించ డానికి చాలా విల్‌పవర్ కావాలి. స్ఖలనం దగ్గరయ్యేకొద్దీ విల్‌పవరు క్షీణిస్తుంది. కనుక ఈ పద్ధతి చాలా మందిని మోసగిస్తుంది.

✤ ఊహ : "రతి చేయడానికి ముందు పురుషుడు మూత్రం పోసుకుంటే ఆ తర్వాత విడుదలయ్యే వీర్యంలోని కణాలని మూత్రంలోని ఆమ్లాలు చంపేస్తాయి. కనుక గర్భం రాదు. అదేవిధంగా స్త్రీ రతి అయిన వెంటనే వెళ్ళి పాస్ పోసుకోవాలి."

రెండూ తప్పు అభిప్రాయాలే! ఇవి గర్భాన్ని నిరోధించవు.

✤ ఊహ : "అండర్‌వేర్ లేదా లంగా ఉండగా రతి చేస్తే గర్భం రాదు."

జ : చాలా డేంజరస్ ఆలోచన. బట్టల్లోంచి వీర్యకణాలు మహరాజుల్లా ఈదుకుంటూ వెళ్ళి యోనిలో ప్రవేశిస్తాయి.

సో, టేక్ ప్రికాషన్స్!

✤

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)



కామవాంఛ

ప్రముఖ సైకో ఎనలిస్ట్ సుధీర్ కాకర్ అభిప్రాయాలు

స్త్రీ పురుషుల్లో శృంగారం ఎవరికి ఎక్కువ?

స్త్రీలకే! పురుషుల ధోరణి అంతా జననాంగాలలో ఏర్పడే గాఢమైన ఉద్రిక్తత మీదనా, ఆ ఉద్రిక్తత శాంతించడం మీదనా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.

స్త్రీలకి అలా కాదు. వారికి జననాంగ కామం కన్నా మానసిక ప్రేరణ, సంతృప్తులకు ప్రాధాన్యత ఎక్కువ.

పైగా స్త్రీల కామభావంలో ఊహకి పాత్ర ఎక్కువ.

అయితే ఎవరికి ఎక్కువ లైంగిక ఆనందం లభిస్తుంది?

భావప్రాప్తులు ఎక్కువపొందే శక్తి స్త్రీలకే ఉంది కనుక టెక్నికల్‌గా స్త్రీలకే లైంగికానందం ఎక్కువగా పొందగల శక్తి ఉంది. ఈ ఆనందదానికి ఆమె ఫాంటసీలు తోడవుతాయి.

శృంగార స్త్రీగా ఎలాంటి స్త్రీని చెప్పుకోవచ్చు?

తన స్త్రీత్వాన్ని తాను పరిపూర్ణంగా ఆనందించే స్త్రీ... తన శరీరం గురించీ, తన కామ భావనల గురించీ అపోహలూ, ఆత్మ న్యూనతలూ లేకుండా నిశ్చితంగా

ఉన్న స్త్రీ – ఆమెని శృంగార వనిత అనాలి.

ఎలాంటి స్త్రీని పురుషుడు వాంఛిస్తాడు?

ఆమె గురించి తెలుసు కోవలసిన దెంతో ఉందనిపించే భావం ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీని కోరుకునేలా చేస్తుంది.

ఆమెకి సంబంధించిన నిగూఢత (మిస్టరీ), ఆమెను వాంఛింప చేస్తుంది.

శృంగార భావాలు కలగకపోతే అవి ఎలా పొందాలో నేర్చుకోవడం సాధ్యమవుతుందా?

తప్పకుండా! మీ శరీరం నుంచే అది ప్రారంభం కావాలి. మీ శరీరాన్ని మీరు మనసుతో గుర్తించాలి.

అంతే కాదు. వాస్తవంగా కళ్ళతో గమనించుకోవాలి. మీలోని అందచందాలను గుర్తించాలి. మీ శరీర భాగాల ఒంపుసొంపుల్ని మనసులో సాక్షాత్కరింప జేసుకోవాలి.

వ్యాయామం, డాన్సు, స్నానం మొ॥ కార్యక్రమాల్లో ... మిమ్మల్ని మీరు మనసు పెట్టి గమనించుకుంటే మీ శరీరం పట్ల మీకు అభిమానం, అటుపై శృంగార భావనలు పుడతాయి.

శృంగార సాహిత్యానికీ (ఎరోటికా), అశ్లీల సాహిత్యానికీ (పోర్నోగ్రఫీ) తేడా ఏమిటి?

తేడా కన్నా ముందు వాటిల్లోని ఏకత్వాన్ని చూడండి. రెండిటి పేర్లూ గ్రీకు భాష నుంచే పుట్టాయి. ఎరోస్ గ్రీకు దేవత కాగా, పోర్నోస్ గ్రీకు వ్యభిచారిణి!

అశ్లీల సాహిత్యమూ, శృంగార సాహిత్యమూ రెండూ కామాన్ని రెచ్చగొడతాయి. అశ్లీల సాహిత్యం పాత్ర అక్కడితో ఆగిపోతుంది.

కాని శృంగారంలో ఊహ, నిగూఢత,



పగటి కలలు జోడింపబడతాయి. కేవలం లైంగిక అవయవాలకే పరిమితం కాకుండా మనిషి గురించి మరింత లోతుగా శోధించడం శృంగారంలో అంతర్భాగం.

కనుక అది ఉదాత్తమైనది.

'వాత్స్యాయన కామసూత్రాల' వంటి గ్రంథాలు చదివి అందులోని పొజిషన్లు అక్షరాలా పాటిస్తే సెక్సులైఫ్ బావుంటుందంటారా?

బహుశా ఉండదు. గ్రంథాలను ఆచరణలో పెట్టడం సాధ్యంకాదు. ఆ పుస్తకాల్లో ఉన్నట్లే చేస్తే బహుశా మీరంతా అతి త్వరలోనే బోరుకొట్టిపోతారేమో! వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు అందించే ముఖ్య సందేశం దృక్పథానికి సంబంధించినదని నా అభిప్రాయం.

దీన్లో రెండు ముఖ్య సందేశాలున్నాయి: 1) మూస పద్ధతులు అలవాటైపోవడం వల్ల, బోరుకొట్టి మనిషిలో లైంగిక వ్యక్తీకరణ అంతరించిపోతుంది. కనుక వెరయిటీ ద్వారా ఆ నిస్సారతని (బోర్‌డమ్) పారద్రోలాలి.

2) మోహావేశంతో ఉన్న జంట మధ్య లైంగికంగా ఏదీ తప్పుకాదు. శరీరంలో ప్రతి అవయవాన్నీ ఉభయులకీ కావలసిన విధంగా ఉపయోగించు కోవచ్చు.

'కామ సూత్రాల్లో' స్త్రీలకి ప్రాధాన్యత ఏమైనా ఉందా?

కామసూత్రాల్లోనే స్త్రీకి ప్రాముఖ్యత కనిపిస్తుంది. జీవితంలోని అన్ని అంశాల్లోనూ పురుషుడికి అనుబంధంగా మాత్రమే స్త్రీని చూస్తూండడం జరుగుతూండగా, స్త్రీ కామసంతృప్తికి పురుషుడి సంతృప్తితో సమ ప్రాధాన్యత నివ్వడం, స్త్రీ పురుషులిద్దర్నీ కామంలో సమ భాగస్వాములుగా పరిగణించడం వాత్స్యాయనుడి కామసూత్రాల్లోనే జరిగింది.

90వ దశకంలో (1990-99లో) స్త్రీలు గతంలో కంటే ఎక్కువ శృంగారవంతంగా ఉన్నారా, తక్కువ గానా?

గతంలోకంటే ఇప్పుడు స్త్రీ ఎక్కువ స్వేచ్ఛాజీవి అయింది. గతంలోలా తల్లి పాత్రకి, భార్యపాత్రకీ, వంటింటికీ అంకితమై ఉండిపోవట్లేదు. కాని ఉద్యోగం, సంపాదన, ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలనే కాంక్ష ఆమెలో ఇప్పుడు ప్రస్ఫుటమవుతున్నాయి.

మొత్తం మీద అప్పుడూ ఇప్పుడూ కూడా ఆమె కామవాంఛ ఏదో ఒకదాని మరుగున పడిపోతోంది.

స్త్రీ పురుషుల లైంగికానుభవాల్లో తేడా ఏమిటి?

స్త్రీల కామానుభవాన్ని కుమ్మరి చక్రంతో పోలుస్తారు. ప్రారంభంలో నెమ్మదిగానూ, వేగం పెరిగేకొద్దీ పట్టుకోలేనంత వేగంగానూ ఉంటుందని!

మగవాళ్లకి సహనం తక్కువ. ప్రణయ కళ ఆదరాబాదరాగా పూర్తి చేసి వేగంగా రతిలోకి దిగిపోజూస్తారు.

స్త్రీ ప్రణయకళకీ (రతి ముందు కార్యకలాపాలకి), తన శరీరం మొత్తం అనుభవింపబడటానికీ ప్రాముఖ్యం యిస్తుంది. ఇద్దరికీ అదే ప్రధాన భేదం.

భారతీయుల కామప్రవృత్తి యిప్పు డెలా ఉంది?

పత్రికలు, సినిమాలు, టీవీలు సెక్సుకి ఇంత ప్రాధాన్యత యిస్తున్నందువల్ల సెక్సు ఇవాళ నిర్ణయాత్మక అంశాల్లో ఒకటై కూచుంది.

సెక్సులైఫ్ ఏమాత్రం పెర్ ఫెక్ట్‌గా లేదనిపించినా ఆత్మ న్యూనతనీ, అవమాన భారాన్నీ కలిగిస్తోంది. మీడియాలో సెక్సు డోసు ఎక్కువైపోవడం వల్ల మనం సెక్సు జీవితాన్ని నిర్మించుకునే వాళ్లమల్లా సెక్సుకి వినియోగ దారులుగా మారిపోతున్నాం.

పైపై సంబంధాలే తప్ప ఆత్మీయతలు తరిగిపోతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మనుషుల మధ్య సన్నిహిత త్వాన్ని కాపాడుతున్నది శారీరక సంబంధ మొక్కటే ననిపిస్తోంది.



సెక్సు సమస్యల కారణంగా కాపురాలు చెడిపోవడం ప్రస్తుతం జరుగుతోందా?

నా ప్రాక్టీసు అనుభవంలో అయితే – లేదు! వివాహాలు విడిపోవడానికి ప్రధాన కారణం దంపతుల మధ్య మితిమీరిన అహం, తమపట్ల తమకున్న ఆరాధన లేనని నా ఉద్దేశం.

భావప్రాప్తి వల్ల మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందా?

తప్పకుండా! భావప్రాప్తి అంటే – సెక్సులో క్రమేణా మనోశారీరకమైన టెన్షన్ బిల్డప్ అయి హఠాత్తుగా ఆ పట్టు సడలిపోవడం వల్ల కలిగే హాయి. శరీరాన్ని, మనసునీ మత్తులో ముంచి మనసుని శరీరంలోంచి మరేదో లోకం లోకి ప్రయాణింపచేసే సుఖానుభూతి.

ఆ రకం తృప్తి నివ్వగల మరో శరీరానుభూతి ఇంకేదీ లేదు. భావప్రాప్తి పొందడం వల్ల కలిగే మరో లాభం మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని, మీ సెక్సు యంత్రాంగం ఆరోగ్యం చక్కగా ఉందని తెలిసిరావడం.

అయితే భావప్రాప్తి జీవిత భాగ స్వాముల మధ్య అనుబంధాన్ని పెంచుతుందా?

అనుమానం లేదు! అది ఒకరిపట్ల ఒకరి అనురాగాన్ని వ్యక్తీకరిస్తుంది. పెంచి పోషిస్తుంది. దగ్గరికి చేరుస్తుంది. భావప్రాప్తి కేవలం శరీరక స్పందన కాదు. అది మనసుని కూడా తాకుతుంది.

సంతృప్తికరమైన సెక్సు జీవితాన్ని నిర్మించుకోవడమెలాగో చెప్పండి.

ముందుగా మీ లైంగిక భావాలకు, ప్రకటనకు అడ్డు వచ్చే ప్రతిబంధకాలన్నిటి నుంచీ బయట పడండి!

అంటే సిగ్గు, మొహమాటం, భయం, ఆత్మన్యూనత, అసహ్యం, ఎదుటివ్యక్తి చేత అవమానించ బడతాననీ, చులకనవు తాననీ, పరువు పోతుందనీ భయం, శరీరం అందంగా ఆకర్షణీయంగా లేదనే న్యూనత . . . ఇలాంటివన్నీ దులిపేసుకోవాలి.

అప్పుడే మీలోని శృంగార వ్యక్తి రాణించగలడు(దు).

రెండవది : మీ శరీరాన్ని ఆకర్షవంత మైనదిగా పరగణించు కోవడం నేర్చుకోండి. అది ఎలా ఉన్నా దాన్ని ప్రేమించండి.

చాలా మంది మగవాళ్ళు సెక్సుని 'అనుభవించడ'మే నేర్చుకుంటారు. స్త్రీ అతని నుంచి సెక్సు సుఖాన్ని కోరితే ముడుచుకు పోతారు. తిరస్కార భావంతో చూస్తారు. ఉభయులూ ఆనందాన్ని పంచుకునే తరహా సెక్సు – భార్యని భర్త గౌరవించి, సమాధిక్యతనిచ్చే సంసారాల్లోనే సాధ్య పడుతుంది.

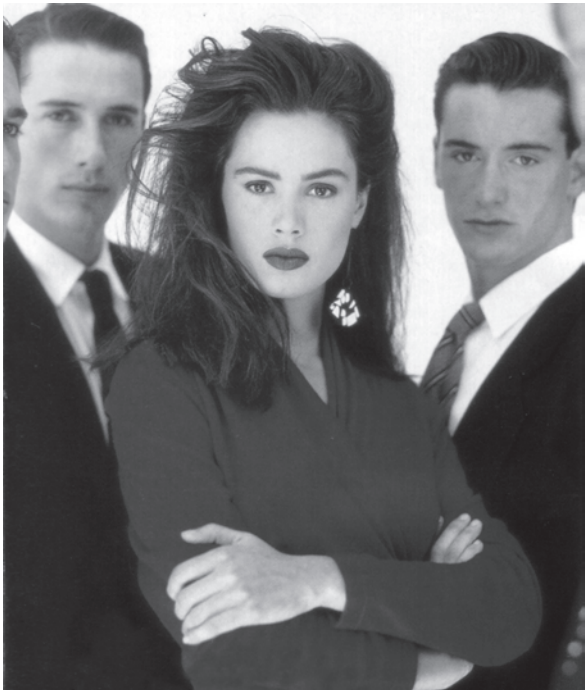
ఎప్పుడూ రతి అంతంలో లభించే సుఖం కోసం ఉరకలెయ్యకండి. ఓ సస్పెన్సు నవల క్లైమాక్సుని ముందుగా చదివేసినట్లు పేలవంగా అయిపోతుంది. ఆద్యంతం సంభోగంలోని ప్రతి అంశాన్నీ అనుభవించి ఆనందించండి.

మనిషిలో శృంగారభావాన్ని శృంగా రేతరమైన సాధనాలు పెంచగలవా?

పెంచగలవు. ఎందుకంటే శృంగార జీవితమనేది మీ జ్ఞానేంద్రియాలు అత్యున్నతస్థాయిలో పనిచేస్తున్న దశ. జ్ఞానేంద్రియాలు దేనివల్ల శృంగారపరంగా ఉత్తేజం పొందగలవో అవన్నీ మీలో కామోద్రేకం పుట్టిస్తాయి.

మ్యూజిక్, సువాసనలు, పసందైన భోజనం కూడా శృంగార భావాలు రేకెత్తించగలవు.

★



అమ్మ గట్టిదైతే మగపిల్లలే పుడతారు!

... అని ఓ వింత సిద్ధాంతం లేవదీస్తున్నారు ఆక్లండ్ యూనివర్సిటీ (న్యూజిలాండ్) పరిశోధకురాలు వేలరీ గ్రాంట్.

ఓ మహిళ గర్భం దాల్చిన దగ్గర్నుంచీ పుట్టేది ఆడపిల్లా, మగ పిల్లాడా అనే చర్చ మొదలవుతుంది. సాధారణంగా మనదేశంలో మగ పిల్లవాడు కావాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రుల సంఖ్యే ఎక్కువ. కానీ పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడో, మగో తేల్చడానికి పురుషుడే కీలకం. "స్త్రీలో రెండు ఎక్స్ క్రోమోజోములు ఉంటాయి. పురుషుడిలో ఒక ఎక్స్, ఒక వై క్రోమోజోము ఉంటాయి. పురుషుడిలోని వై క్రోమోజోము గల వీర్యకణం స్త్రీ అందంతో కలిస్తే మగ పిల్లవాడు, ఎక్స్ క్రోమోజోము గల వీర్యకణం కలిస్తే ఆడపిల్ల పుడతారు.

కానీ గ్రాంట్ ప్రతిపాదిస్తున్న "రాణిఈగ (క్విన్ బీ) సింట్రోమ్" సిద్ధాంతం ప్రకారం కఠినంగానూ, తనదే పైచేయిగానూ వ్యవహరిస్తూ, చొచ్చుకుపోయే స్త్రీలకి మెతకగా, అణిగిమణిగి ఉండే స్త్రీలతో పోలిస్తే మగ సంతానం కలిగే అవకాశాలు అధికం.

...సాధారణంగా స్త్రీల శరీరంలో ఉండే టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయికి, వారి ప్రవర్తనకు సంబంధం ఉంటుంది. ఇదే పిల్లలు ఎవరు పుడతారన్నది నిర్ణయిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పిల్లల లింగ నిర్ధారణకు పురుషుల్లోని ఎక్స్, వై క్రోమోజోమ్‌లే కారణమైనా... ఎక్కు, వై వీర్యకణాలలో ఏది స్త్రీ అండంతో కలవాలన్నది ఈ టెస్టోస్టిరానే నిర్ణయిస్తుందని వారు పేర్కొన్నారు.

అంటే ఈ టెస్టోస్టిరాన్ మోతాదును బట్టి స్త్రీలోని అండం ఏ వీర్యకణాన్ని తీసుకోవాలి అన్నదానికి ముందుగానే సిద్ధమైపోయి ఉంటుంది.

ఆక్లాండ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తల బృందం ఆవులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయం నిరూపితమైంది.

1991-95 బోస్నియా - హెర్జ్‌గోవినాల మధ్య యుద్ధం తర్వాత ఆ దేశాల్లో ఒక్కసారిగా మగపిల్లల జనన రేటు పెరిగి పోయింది. హఠాత్తుగా అక్కడ పురుషుల మరణాల రేటు పెరగడం వల్ల మహిళల్లో ఒక రకమైన ఒత్తిడి అధికమైందని, ఇది వారిలో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిల్ని పెంచిందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

తేనెటీగల్లో రాణి తేనెటీగ పూర్తి ఆధిపత్యాన్ని కలిగి ఉన్నట్లుగా స్త్రీలలోనూ ఈ రకమైన ప్రవర్తన ఉంటుందని వారు పేర్కొన్నారు. అంటే మగ పిల్లాడు కావాలనుకునే మహిళలు దూసుకుపోయే తత్వాన్ని పెంచుకోవడం ద్వారా తమ ముచ్చట తీర్చుకోవచ్చన్న మాట?!

అవునా...?

అవునా? మరి ఇంకో పరిశోధనని తిలకించండి.

ఇదే గ్రాంట్ మహాశయురాలు గతంలో పరిశోధనలు చేసి డామినేట్ చేసే పురుషులకి - ముఖ్యంగా పురుషత్వం ఉట్టిపడే పురుషులకి, కఠినులకు (పోలీస్ ఆఫీసర్లు, మిలటరీ ఆఫీసర్లు, కసాయివారు మొ॥ వారికి) ఆడపిల్లలు ఎక్కువగా పుడతారని సిద్ధాంతీకరించారు.

- లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ వారు - ఇంజనీర్లు మొ॥ మరీ సిస్టమేటిక్‌గా ఉండే తలకాయలు గలవాళ్ళకి మగపిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు ఎక్కువన్నారు.

- మరికొందరు - కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారం (ఛీజ్, చేప) అధికంగా తినే మహిళలకు ఆడపిల్లలు, ఉప్పగా ఉండే ఆహారం (రెడ్‌మీట్) తినే మహిళలకి మగపిల్లలు ఎక్కువగా పుడతారన్నారు.

ఏది నమ్మమన్నారు మహాశయా?



సెక్సు చేసే మేలు

సెక్సు మీలో ఏ అనుభూతులు కలిగిస్తుందో అనుభవం నుంచి మీకే తెలుసు. కాని ఆ అనుభూతులు, స్పందనలు ఎలా కలుగుతాయో, వాటివల్ల మీకు ఎంత లాభం కలుగుతుందో మీకు తెలీకపోవచ్చు.

మీ ఉత్సాహాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో ఉంచుతుంది!

ప్రేమలో పడ్డారనుకోండి. ఎవరినన్నా మోహించేరనుకోండి. వాళ్ళు కనిపిస్తే చాలు, గుర్తుకొస్తే చాలు... వారి గురించి ఆలోచిస్తూంటే చాలు... ఒళ్ళు గగుర్పొడుస్తుంది. మనసులో అదోలాంటి భావం కదలాడుతుంది. ఒంట్లో ఫినైల్ ఇథైల్ఎమైన్ (మెదడులో పుట్టే ఓ రకం మత్తుగొలిపే రసాయనం) తన్నుకొస్తుంది. మనసూ శరీరమూ మత్తిల్లుతాయి.

ప్రేమ విఫలమైందో... మోహం పోయి, మొహం మొత్తిందో.. అనుకోండి. అంతకు ముందున్న ఫినైల్ యిథైలామైన్ కాస్తా తున్సుమని మాయమవుతుంది. మనసు నిరాశతో, వేదనతో నిండిపోతుంది.

ముద్దుపెట్టి చూడండి!

గాఢంగా ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడు మీ కళ్ళు మూతలు పడతాయి. మీ మనసు ముద్దు నుంచి లభించే ఆనందంపై కేంద్రీకృత మవుతుంది. ఆ సమయంలో మీ ముక్కు మీరు ముద్దాడే వ్యక్తి శరీరం నుంచి వెలువడే సుగంధాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది.

చర్మంలోని ఎపోక్రైన్ గ్రంథులు విడుదల చేసే ఆ వాసన మిమ్మల్ని మరింత కామోద్రిక్తుల్ని చేస్తుంది.

పాదాలు, అరచేతులు, చనుమొనలు, యోనిశీర్షం, శిశ్నశీర్షం – యిలా రోమాలు లేని భాగాలన్నిటిలోనూ చర్మపు పొరల మధ్య దాగున్న మెయినర్స్ కార్పుసెల్స్ (నరాలు) ఆయా భాగాలు రుద్దబడినప్పుడు గొప్ప సుఖానుభూతుల్ని గ్రహించి మెదడుకి పంపిస్తాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఆయా భాగాలు ప్రేరణని కోరుకుంటాయి.

ప్రేమ హార్మోను

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడే కాదు, ప్రేమికుల మధ్య స్పర్శ వల్లనే కాదు, ఆప్యాయతతో కూడిన తల్లీబిడ్డల మధ్య స్పర్శ వల్ల కూడా వొంట్లో ఆక్సీటోసిన్ హార్మోను వెలువడుతుంది. పిట్యూటరీ గ్రంథి వెలువరించే ఈ హార్మోను గర్భిణీ స్త్రీలకు నెలలు నిండేక నొప్పులు రావడానికి ప్రధానంగా పని చేస్తుంది.

అదే ఆక్సీటోసిన్ ఉత్తప్పుడు మనుషుల మధ్య అనురాగ పూరితమైన స్పర్శను కోరుకునేలా చేస్తుందట. అంచేత దీన్ని 'అనురాగ హార్మోను' అంటారు సెక్సు థెరపిస్టులు. స్పర్శించటం, కౌగలించు

కోవాలనిపించడం, ముద్దాడాలనుకోవడం, ఒళ్ళో చేరాలనుకోవడం లాంటి కోర్కెలు దీని వల్లనే పుడతాయి.

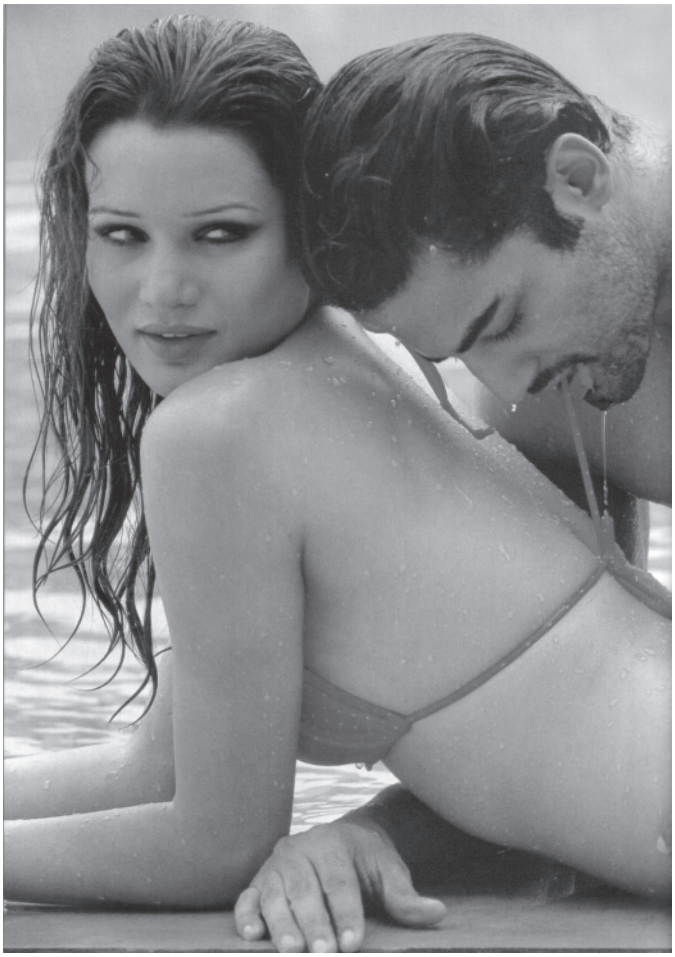
స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది

మన మెదడులో లింబిక్ సిస్టమ్ అనే వ్యవస్థ మనలోని అతి మౌలిక జంతు ప్రవృత్తులని (ఆకలి, కోపం, దాడి చేసే గుణం, సెక్సు – ఈ నాలుగింటినీ) నియంత్రిస్తుంది. కామం, క్రోధం రెండిటికీ ఇలా మెదడులో ఒకే యంత్రాంగం కొంతమేరకు నియంత్రిస్తుంది.

అలాగే యిటు సెక్సు, అటు మానసిక వత్తిడి (స్ట్రెస్) ఒకేరకం ఫిజియలాజికల్ రియాక్షన్స్ కలిగిస్తాయి. రెండిటివల్లా బి.పి. హెచ్చవుతుంది. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి వేగంగా తీస్తాం. కనుపాపలు పెద్దవవుతాయి. నొప్పిని గుర్తించే శక్తి తగ్గుతుంది. భావోద్వేగం, ఇంద్రియ జ్ఞానం, మెదడులోని రసాయనాలు (న్యూరో పెప్టయిడ్‌లు) కలిసి కట్టుగా పనిచేసి మనల్ని లొంగదీసుకోవడం ఇటు స్ట్రెస్‌లోనూ, సెక్సులోనూ కూడా కనిపిస్తుంది.

మీ ఆరోగ్యం, సెక్సు యంత్రాంగం ఎంత బాగున్నా సరే మెదడులోని అన్ని రకాల నాడీరసాయనాలూ (న్యూరో కెమికల్స్) సమతుల్యంగా పనిచేస్తేనే మీ సెక్సు యంత్రాంగం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

పెళ్ళి పందిళ్ళలో వెలిగించే సీరియల్ సెట్లలో ఏ ఒక్క బల్బు ఆరిపోయినా ఆ తరువాత ఉన్నవన్నీ ఎలాగైతే వెలగడం మానేస్తాయో, ఈ న్యూరోకెమికల్స్‌లో ఏ ఒక్కటి సరైన రాశిలో ఉత్పత్తి కాకున్నా సెక్సులో వైఫల్యం ఎదురవుతుంది.



మానసిక వత్తిడి సెక్సు మీద ప్రభావం చూపేది అచ్చం యిలాగే!! ఏదో ఒక దశలో... ఏదో ఒక న్యూరోపెప్టయిడ్‌ని దెబ్బకొట్టి మీరు సెక్సులో ఫెయిలయ్యేలా చేస్తుంది.

ఉదాహరణకి – మీలో సెక్సు కోరికలు కలగాలంటే నారెపినెఫ్రిన్, ఎపినెఫ్రిన్, డొపామైన్ అనే 3 నాడీ రసాయనాలు ఒక ప్రత్యేక నిష్పత్తిలో మెదడులో విడుదల కావాలి. తీరా సెక్సుకోరికలు మనసులో కలిగే టయానికి (ట్రెంకి) ఏ ఫోనో, కాలింగ్ బెల్లో, తలుపుమీద టకటకో... హఠాత్తుగా వినబడిందనుకోండి. లేదా దీర్ఘకాలంగా మానసిక వత్తిడి బాధిస్తోందనుకోండి. అది ఈ లైంగిక రసాయనాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

ఫలితంగా పురుషుడి కామస్పందనలు మందగిస్తాయి. స్త్రీలలోనైతే ఆక్సీటోసిన్ ఉత్పత్తిని మందగింపజేసి సెక్సుకోరికల్ని, భావప్రాప్తిని తగ్గింపు చేస్తుంది.

అయితే సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఉన్న ఒక ప్రధాన లాభం ఏంటంటే అది ఈ హార్మోనులు ఉత్పత్త య్యేలా ప్రోత్సహిస్తూంటుంది. తద్వారా మానసిక, శారీరక ఒత్తిడులను తగ్గిస్తూంటుంది.

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల స్త్రీ పురుషు లిద్దరిలో గొప్ప రిలీఫ్, రిలాక్సేషను, మానసిక ఉల్లాసం కలుగు తాయి. వాళ్ళ మూడ్స్ హాయిగా, ప్లజంట్‌గా ఉండేలా కాపాడు తుంది సెక్సు.

మూడ్ బాగోలేకపోతే జీవిత విధానమే

మారిపోతుందన్నది నగ్న సత్యం. అది శారీరక ఆరోగ్యానికి హాని చేయటమే కాదు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకోవడాన్ని కూడా జాప్యం చేస్తుంది.

ప్రోస్టేటుకి ఉపకారం

50వ పడిలో పడ్డ మగవారిలో ఎక్కువ మంది ప్రోస్టేటు గ్రంథి సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు.

వాటిలో కొన్ని సమస్యలు రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం ద్వారా తీరుతాయి. భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ప్రోస్టేటు గ్రంథి సంకోచవ్యాకోచాలకు లోనై అందలి ద్రవాల్ని బయటకు నెట్టడం ద్వారా ప్రోస్టేటు 'పోటు'ను నివారిస్తుంది.

50–60వ పడిలో సెక్సులో పాల్గొనడం తగ్గిపోతుంది కనుక కొన్ని ప్రోస్టేటు సమస్యలు ఆ కారణంగా కూడా ఉత్పన్న మవుతాయని ఒక సిద్ధాంతం!

సెక్సూ ఒక ఎక్సర్‌సైజే!

సెక్సు కూడా మానసిక, శారీరక శ్రమే కదా! ఎంతైనా మరీ ఈతకొట్టినంతా, సైకిలు తొక్కినంతా కాదనుకోండి. ఒక తడవకు రతిలో సుమారు 50 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. అంతే! ఓ 10–15 నిమిషాలు వేగంగా నడవడానికి పట్టే శక్తికి సమానం. కాస్తంత ఎక్కువ 'శ్రమ' పడ్డారా మరో 10–15 కేలరీలు చేర్చుకోండి.

సెక్సువల్ల కండరాల పటుత్వం కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు దవడల నుంచి అరిపాదాల దాకా అనేక కండరాలని బిగపట్టడం, సడలించడం జరుగుతుంది కదా!

తీయనిబాధ !

కాస్తంత 'బాధ' లేకుండా 'ఆనందం' లభించదంటారు పెద్దలు. ఆఖర్న తీపి అనుభవాన్ని మిగిల్చే బాధ తీయనిబాధే కదా మరి! కాని యిప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఈ సిద్ధాంతాన్ని తిరగరాసి... అసలు తీపి అనుభవాలే లేకపోతే మనం అనుభవించే బాధ రెట్టింపు అయిఉండే దంటున్నారు.

స్త్రీలు భావప్రాప్తిని పొందేటప్పుడు వారి వెన్నుపాములో సబ్‌స్టెన్స్ జూ అనే నాడీ రసాయనం వెలువడుతుందనీ, అది మెదడు దాకా ప్రసరించి 'బాధ' అనుభవంలోకి రాకుండా అడ్డుపడుతుందనీ ప్రొఫెసర్ బారీ కోమిసారుక్ అంటున్నారు. ఎలుకలు, మనుషుల మీద ఆయన చేసిన ప్రయోగాల్లో యోని ప్రేరణ పెరిగే కొద్దీ... ఆ ప్రేరణ సుఖానుభూతుల్ని ప్రసరించే కొద్దీ... ఆ అవయవం బాధని ప్రసరింపచేయడం తగ్గిపోతుందని ఆయన నిరూపించారు.

అయితే సెక్సు బాధను 'మరుగు పరచడం' కాదు, వాస్తవంగా 'తొలగిస్తుంద'ని కొత్త పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

సెక్సు సమయంలో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ పెరుగుతుంది. ఈ హార్మోనుకి కీళ్ళనొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉందట. కీళ్ళవాతంతో బాధపడేవారికి సెక్సులో పాల్గొన్న కొన్ని గంటల వరకూ కీళ్ళనొప్పుల బాధ తక్కువగా ఉంటుందట. కనుక సెక్సు ఈ రకంగా కూడా ఉపకారం చేస్తోంది.

తలనొప్పి కూడా సెక్సు వల్ల తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే భావప్రాప్తిలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్స్ అనే పదార్థాలకి బాధోపశమనం కలిగించే గుణం ఉంది. అదీగాక సెక్సు సమయంలో రక్తపుపోటు మెదడులో తక్కువై జననాంగాల్లో ఎక్కువవడం కూడా సెక్సు వల్ల తలనొప్పి తగ్గడానికొక కారణం.

చిల్లర లాభాలు

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల కొలెస్టిరాల్ కొద్దిగా తగ్గుతుంది. అందులో HDL అనే రకం కొలెస్టిరాల్ (ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్టిరాల్) శాతం పెరుగుతుంది.

మీరు రతి సమయంలో పడే ఆయాసం మీ ఊపిరితిత్తులకూ మంచి వ్యాయామమే. మీరు ఉత్తప్పుడు చెయ్యమన్నా చెయ్యని బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్ ఈరకంగా జరిగిపోతుంది.

సెక్సువల్ల మీలో అదనంగా ఉత్పత్తయ్యే పురుషహార్మోను మీ ఎముకపుష్టికి, కండర పుష్టికీ దోహదం చేస్తుంది.

టెస్టోస్టిరాన్ సంబంధమైన మరో హార్మోను DHEAS అధికంగా ఉత్పత్తయి అది మీ రోగనిరోధక శక్తిని, గ్రహింపు శక్తినీ పెంపుచేస్తుంది. ట్యూమర్ల అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. (సెక్సులో భావప్రాప్తికి కొద్ది క్షణాల ముందు DHEAS ఉత్పత్తి సుమారు 4–5 రెట్లు పెరిగిపోతుంది). స్త్రీలు రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఎస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ హార్మోను) రాశి చక్కగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండెనీ, ఎముకల్నీ, యోని టిష్యూలనీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

రెగ్యులర్‌గా సంతృప్తికరమైన సెక్సులో పాల్గొనేవారి ఆయుర్దాయం ఆరోగ్యం మిగతావారి కంటే బాగుంటాయి.

ఇన్ని విధాల లాభదాయకమైన కామానికి, కామదేవతకి చేయాలి కదా నమస్కారం!?



ద్వితీయ వివాహం విషయంలో ఇవి గమనించుకోండి!

- డా॥ శ్రీమతి భూషణం, MD,DGO

శారద నా స్నేహితురాలు. చాలా చలాకీగా, కలుపుగోలుగా ఉండే అమ్మాయి. తను ఎమ్.బి.బి.యస్ చదివేది. చదువు అవటంతోనే ఆ అమ్మాయికి ఒక డాక్టరుతో పెళ్ళి చేశారు. వాళ్ళాయనతో అత్తవారింటికి వెళ్ళింది... వారం తిరిగేలోగా పుట్టింటికి తిరిగి వచ్చింది. ఒక రాత్రి – నిద్దట్లోనే – వాళ్ళాయన చనిపోయాడు.

పెళ్ళికి ముందునుండే – అతనికి మత్తు ఇంజక్షన్ల అలవాటు ఉందిట. ఇంతకు ముందే హార్టు అటాక్ కూడా వచ్చిందిట. ఇవన్నీ దాచి పెళ్ళి చేసారు. ఒకరోజు అర్ధరాత్రి – శారదకి మెలకువ వచ్చి చూస్తే – అతను కదలటం లేదనీ, శ్వాస ఆడటం లేదనీ అన్పించిందట. లైటు వేసి, అందర్నీ పిలిచి చూసే సరికి ప్రాణం ఎప్పుడో పోయిందని తెల్సింది.

ఇందులో శారద తప్పేముంది? ఇలాంటి విషయాలు పెళ్ళికి ముందు కనుక్కోటం చాలా కష్టం. అబ్బాయికి పిల్ల నచ్చటమే చాలు – సంబంధం కుదరటమే చాలు – డాక్టరు చదివిన అమ్మాయికి, ఇంకో డాక్టరు పెళ్ళికొడుకు దొరకటమే అదృష్టం అంటూ – పెళ్ళి చేసేస్తారు. ఇలా – ఎన్ని పెళ్ళిళ్లో – ఎంత మంది అమ్మాయిలు – చిక్కుల్లోపడి – ముఖ్యంగా లేడీ డాక్టర్లు – వేదన అనుభవిస్తున్నారో – చాలామందికి తెలియని విషయం.

మళ్ళీ శారదకి సంబంధాలు చూడటం మొదలుపెట్టారు. రెండో పెళ్ళి అనేసరికి – ఒక్కటీ సరైన సంబంధం రాలేదు. ఒక పెళ్ళి కొడుకు – యాభై ఏళ్ళవాడు. 'పిల్లలందరికీ పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి – నాకు కేవలం జీవితంలో తోడు కోసమే" అంటూ ఉత్తరం వ్రాసాడు. ఇంకో 50 ఏళ్ళ డాక్టరు– "నాకు నర్సింగ్ హోమ్ ఉంది. నాకో భార్య ఉంది. ఈ నర్సింగ్ హోమ్ చూడటాన్కి ఇంకో డాక్టరు భార్య కావాలి" అంటూ వ్రాశాడు. ఇంకో పెళ్ళి కొడుకు వచ్చాడు. అతన్ని పగలు చూస్తే రాత్రి కల్లోకి వస్తాడు. ఇలాంటి రకరకాల సంబంధాలతో విసిగిపోయి – ఆఖరికి – ఒక ఆఫీసర్‌ని చేసుకోవటానికి వెంటనే ఒప్పుకుంది శారద. అతనికి మెల్లకన్ను, Skin Disease ఉన్నా సరే! అతను 40 ఏళ్ళ – పెళ్ళి కాని బాలాకుమారుడు.

పెళ్ళయ్యాక తెల్సింది – అతను పరమ sadist, psycho – అని. రాత్రి గదిలోకి వస్తే – "నీ మొదటి భర్త నీతో శృంగారం ఎలా జరిపాడు?... నీకు నేను పనికిరానులే..." ఇలాంటి మాటలతో మనసు హింస పెట్టేవాడు.

"నువ్వు పిల్లల్ని కనటాన్కి వీల్లేదు" అన్నాడు. అలా అని

ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ మెథడ్స్ వాడకూడదని ఆంక్ష పెట్టాడు. మూడు సార్లు గర్భిణీ వచ్చింది. అన్నిసార్లూ అబార్షన్ చేయించాడు. ఆమె పాపభీతితోనూ – గిల్టీ కాన్షన్స్‌తోనూ నలిగిపోయింది. అన్ని సేవా సమితుల లోనూ, ప్రేమ సమాజాలలోనూ – తిరుగుతూ – అందరికీ సేవ చెయ్యటంలో ఈ అపరాధ భావాన్ని తొలగించుకోవాలని ప్రయత్నించింది. "నువ్వు డబ్బు సంపాదించు. ప్రాక్టీసు పెట్టు – అక్రమ పద్ధతుల (మాల్ ప్రాక్టీసు) ద్వారా ఎక్కువ సంపాదించు" అంటూ వేధించటం మొదలు పెట్టాడు. ఈ లోపల శారద మళ్ళీ నెల తప్పింది. ఈ సారి ఆమె బిడ్డను కనటానికే నిశ్చయించుకుంది. భర్తతో పోట్లాడి – నిలబడి – బిడ్డను కన్నది.

బిడ్డ గొల్లున ఏడుస్తున్నా అతను పట్టించుకోడు. బిడ్డ వేపు చూడడు – ముట్టుకోడు. ఆ బిడ్డ పెరిగి పెద్దదయింది. కాని ఆ పిల్లకి తండ్రంటే విపరీతమయిన భయం. అతని మాట విన్పిస్తేనే బిగుసుకు పోతుంది.

ఈలోపుగా ఇంకోసారి శారద గర్భవతి అయ్యింది. ఈసారి అతను చండప్రచండుడే అయ్యాడు. అబార్షన్ చేయించుకు



ఏమిటి? నా జీవితం ఏమైపోతోంది?

తీరాలన్నాడు. ఈ వరస అబార్షన్‌ల వల్ల శారద ఆరోగ్యం బాగా క్షీణించింది. అందువల్ల ఆమె అబార్షన్‌తోపాటు, ట్యూబెక్టమీ కూడా చేయించేసుకుంది – భర్తకి తెలీకుండా.

ఇప్పుడు ప్రొద్దున లేచిన దగ్గరనుండి – రాత్రి 11 గంటల వరకు ఆమె ఇంటింటికీ తిరుగుతూనే ఉంటుంది. పేషెంట్లని విసుగు లేకుండా చూస్తూనే ఉంటుంది. ఆమె, ఇప్పుడు ఒక డబ్బు సంపాదించే యంత్రంగా మారింది.

నెమ్మదిగా అతనిలో మార్పువస్తోంది. ఆమె డబ్బు సంపాదించాలి కాబట్టి అతను ఇంటి పనిలో, వంట పనిలో సాయం చేస్తున్నాడు. బిడ్డ చదువు గురించి పట్టించు కుంటున్నాడు. కాని మాటలో, పిలుపులో మృదుత్వం ఉండదు.

ఆమె తన పట్టుదలని విడిచి పెట్టలేదు. జీవితంలో ఓడిపోటాన్కి ఒప్పుకోలేదు. విధికి తల వంచలేదు. భర్తని sadistic mentality నుండి మామూలు మనిషిని చేస్తున్నాననే తృప్తితో – ఇంకా కృషి చేయసాగింది.

నెమ్మదిగా అమెరికా వెళ్లటానికి పరీక్షలు వ్రాసింది. బిడ్డని – తను లేకుండా ఉండగలగటానికి అలవాటు చేసింది. ఆమె తన పని తను చేసుకోగలిగేలా – బయట అందరితో ఎలా మాట్లాడాలో, పనులు ఎలా సాధించుకో గలగాలో తర్ఫీదు ఇచ్చింది.

ఇప్పుడు శారద అమెరికా వెళ్లింది. కొద్ది రోజుల్లో భర్తనీ బిడ్డనీ కూడా తీసుకొని వెళ్తుంది. ఆ మారిన వాతావరణంలో – వదిలించుకున్న complex లతో వాళ్ళు హాయిగా జీవిస్తారని ఆశిస్తున్నాను!

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

సెల్: **9246694228**

(రా॥ 7 - 10 వరకు)



వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ

రెండో పెళ్ళి అంటే ఎన్నో రకాల సమస్యలు, ఇబ్బందులు ఉంటాయి. నిజమే. కాని, అలా అని, కృంగిపోయి, జీవితమంతా నిరర్థకంగా, నిస్సారంగా గడపటం మంచిది కాదు. జీవితంలో ఎదురు దెబ్బ తగిలితే – విధి వ్రాత అని తల వంచేసుకో కూడదు. ఇవన్నీ – వ్యక్తుల తప్పులు లేకుండా జరుగవచ్చు. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని సమకూర్చుకొని – గుండె నిబ్బరంతో శారద లాగా ముందుకు సాగాలి.

జీవితంలో ఒక మనిషిని – సరైన బాటలో పెట్టగలగటం ఎంతో తృప్తి నిస్తుంది. అలాగే బిడ్డల్ని కని, పెంచి, వారిని ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్సాహ వంతమైన, సమర్థులైన వారిగా మలచటంలో ఉండే ఆనందం, తృప్తి – హాయి అనుభవించి చూడాలి. అదే మానవ జీవిత పరమార్థం. కాబట్టి – జీవితంలో కలతలకి, కష్టాలకి, గురైన అమ్మాయిలూ! ధైర్యంగా ముందుకు సాగటానికి ప్రయత్నం మొదలుపెట్టండి!

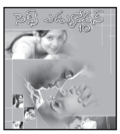
మన జీవితంలో ఎవరికోసం వాళ్ళు బతికితే ఆ జీవితం చప్పగా, రసహీనంగా, స్వార్థమయంగా, ఉంటుంది. మనం ఇంకొకరి కోసం, ఒక కార్యసిద్ధికోసం – ఒక గమ్యం చేరటం కోసం, ఒక Purpose కోసం జీవిస్తుంటే తృప్తి నిస్తుంది.

ఉదాహరణకి, ఒక తల్లికాని, తండ్రికాని పిల్లల్ని పైకి తీసుకు రావాలనే దీక్షతో జీవిస్తుంటే – వాళ్ళకి రోజులు గడవటమే తెలీదు. పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారై – చక్కని నడవడికతోనూ, మానవత్వంతోనూ – సమర్థులై – జీవితంలో స్థిరపడితే – అప్పుడా తల్లిదండ్రులు పొందే ఆనందం, తృప్తి అనుభవిస్తే కాని తెలీదు.

జీవితమన్నాక రకరకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటిని నేర్పుగా, ఓర్పుగా పరిష్కరించుకుంటూ – జీవితాన్ని, ఎదుటి వ్యక్తిని మనకి అనుగుణంగా మలుచుకుంటూ, మనం వారికి అనుగుణంగా మారుతూ – పరస్పర ప్రేమాభిమానాలు – పంచుకోగలగటంలోనే ఉంది – జీవిత పరమార్థం. ★

మీరు చదవాల్సిన **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్** పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 60 మాత్రమే) (స్టాకు ఉన్నంతవరకే)








10 వ భాగం : సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల, తల్లిదండ్రుల పాత్ర, పిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

12 వ భాగం : స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.

20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

25 వ భాగం : గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భవతులకు 9 నెలల్లో ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయి? ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి... వగైరా.





ప్రీ మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి!

"ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకోవడమంత బుద్ధితక్కువ మరొకటి లేదు. నువ్వయినా పెద్దలు కుదిర్చినవాణ్ణి చేసుకుని సుఖంగా వుండు" అని చెల్లెలికి సలహా ఇచ్చిందో అక్క.

"పెద్దలు కుదిర్చిన వాడ్ని నోరుమూసుకుని చేసుకోవడమంత తెలివిమాలిన పని మరొకటి లేదు. నువ్వయినా ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకుని హాయిగా ఉండు" అని మరో అప్ప తన చెల్లికి సలహా ఇచ్చింది.

ఇందులో ఎవరు రైటు?

ఏ పద్ధతిలో పెళ్ళి చేసుకున్నప్పటికీ, యువతీయువకులు పరస్పరం వ్యక్తిత్వాలూ, అభిరుచులూ వంటివి అర్థం చేసుకోకుండా పెళ్ళాడితే పై అక్కల్లాగే మోసపోయాం అనే భావనకు రాకతప్పదు.

లవ్ మేరేజస్‌లోని తొలి ప్రేమోద్రేకపు ఆకర్షణే – పరస్పరం తెలుసుకోకుండానే, 'తెలుసుకున్నాం' అనే భ్రమ కల్పిస్తుంది. లవర్స్ కాస్తా జీవిత భాగస్వాములయ్యాకా, తొలి ఉద్రేకపు పొంగులు చల్లారాకా, లవర్స్‌గా వున్నప్పటి ఆకర్షణ కాస్తా మాయమై, మొదట కన్పించని లోపాలు ఇప్పుడు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూంటే ఒకరిని మరొకరు మోసం చేసినట్టు ఫీలవుతూ పరస్పర నిందారోపణలకు దిగజారుతారు.

ఇటువంటివారే పెళ్ళయిన కొద్దికాలానికే విడాకులకోసం కోర్టుల కెక్కుతారు. లవ్‌పట్ల, మ్యారేజ్‌పట్ల వీరికి ఉన్న తప్పుడు అవగాహనే, అనుభవ రాహిత్యమే, తొందరపాటే ఈ పరిస్థితికి కారణం.

ఇక పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధాలలో పెళ్ళి ఓ లాటరీ స్థాయికి దిగజారుతుంది. పెళ్ళి చూపుల పేరుపై జరిగే గేదెల బేరం లాంటి పావుగంట తంతులో వధూవరులు బయటి ఆకారాలు చూసుకోవడమే తప్ప వ్యక్తిత్వపరంగా ఎవరు ఏమిటో తెలుసుకునే అవకాశాలు పూజ్యం.

కట్నకానుకలూ, ఆస్తిపాస్తులూ తెర ముందుకొస్తాయే తప్ప ఆ యువతీ యువకులు ఆనందకరమైన జీవితం గడపడానికి కావలసిన పరస్పరావగాహన అనే ముడిసరుకు ఉందా లేదా అనేది ఎవరూ పట్టించుకోరు, ఆ వధూవరుల్తో సహా!

వారి అదృష్టం (తలరాత?) బావుంటే సరేసరి. లేకపోతే ఎడముఖం పెడముఖాల్తో ఏడుస్తూ కాపురాలు చేస్తూ... లోకంలోని నిత్య దుఃఖితుల జాబితాలోకి మరో రెండు పేర్లు



చేరుస్తారు. ఇటువంటి కాపురాలలో మిగిలేది జడత్వం, నపుంసకత్వం, వైవాహికేతర సంబంధాలకోసం వెంపర్లాటలూ మాత్రమే! ఇవన్నీ స్వయంకృతాలే.

వైవాహిక జీవితాలు ఇలా అశాంతి నిలయాలు కాకుండా వుండాలంటే వధూవరులు కాబోయే యువతీయువకులేం చెయ్యాలి? పెళ్ళి ఓ జూదం కాకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

దీనికొక్కటే పరిష్కారం. పెళ్ళి చేసుకునే ముందే ఆ యువతీయువకులిద్దరూ ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ అంటే ఏమిటో, ఈ కౌన్సిలింగ్‌లో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం.

యువతీయువకులు పెళ్ళికిముందు పరస్పరం అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడే ప్రక్రియే కౌన్సిలింగ్.

ఏమిటి అర్థం చేసుకోవాలి?

జీవిత దృక్పథాలు, వ్యక్తిత్వాలు, అలవాట్లూ, అభిరుచులూ, భార్యా భర్తల బాధ్యతలూ, హక్కులూ, మతం, ఆచార వ్యవహారాలూ, సంస్కృతి, నైతిక విలువలపై అభిప్రాయాలు, గృహనిర్వహణ, మనీ మేనేజ్‌మెంట్ వంటి విషయాలపై అభిప్రాయాలు ఒకరివొకరు అర్థం చేసుకోవాలి.

సెక్స్ ఒక్కటే వైవాహిక జీవితంలో ప్రధానం కానప్పటికీ, వైవాహిక జీవితాన్ని పటిష్టం చేసే శక్తి ఆనందకరమైన సెక్స్ జీవితానికి వుంది. ఆ సెక్స్ జీవితానికి పునాదయిన సెక్సువాలిటీ, సెక్స్‌వల్ బిహేవియర్ పట్ల అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవాలి.

సున్నితమైన సుందరమైన అభిరుచులు – సంగీతం, సాహిత్యం, లలిత కళలు, సౌందర్యారాధన వంటివన్నీ సెక్సువాలిటీలో భాగాలే. సెక్స్ కేవలం శరీరాలకి సంబంధించింది అనుకోవడం తప్పు. సంగీతం అంటే కేవలం చెవులకి సంబంధించి కాదు. ఉన్నతమైన ఆత్మానందానికి సంబంధించినది. చెవులు కేవలం అందుకు ఉపకరించే సాధనాలు మాత్రమే.

సెక్స్‌కూడా అంతే, భార్యాభర్తల మధ్య గాఢమైన ఆత్మీయత, అనురాగాలను వ్యక్తీకరించుకొనేందుకు సెక్స్ ఓ సాధనం. తిండిలో, సంగీతంలో, ఆటపాటల్లో అభిరుచుల్లాగే సెక్స్‌ని ఎంజాయ్ చెయ్యడంలోనూ అభిరుచులు ఉంటాయి.

సెక్స్‌లో అభిరుచులు అంటే బిగుసుకుపోనక్కర్లేదు. చెయ్యీ చెయ్యీ పట్టుకుని జంటగా వెన్నెట్లో విహరించడం నాకిష్టం అని అమ్మాయి అంటే అది ఓ సెక్సువల్ అభిరుచి. అదో శుద్ధ టైం వేస్ట్ అని ఆ అబ్బాయి అభిప్రాయపడితే అతని అభిరుచులు వేరన్నమాట. ఇటువంటి చిన్న చిన్న అభిరుచులు సైతం దంపతుల్ని దగ్గరచేస్తాయి. దూరమూ చేస్తాయి.

అభిరుచులే కాక కోపం, అసహనం వంటివి ఏ విషయాల పట్ల కలుగుతాయో కూడా తెలవాలి.

ఈ విషయాలపై అభిప్రాయాలు ఇద్దరికీ ఎలా తెలుస్తాయ్?

మెట్‌పల్లిలో ఆరోగ్య కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సంతానం లేకున్నా... సెక్సు సమస్యలు, న్నా,

డా. రాజరత్నాకర్ *M.Sc.* **(సైకాలజిస్ట్) గారిని**

స్వయంగా సంప్రదించండి!

ఆరోగ్య సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ పక్కన, చైతన్యపురి, మెట్‌పల్లి

08725-225422, సెల్ 94401 39670

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

మేరేజ్ కౌన్సిలర్ ఇరువురినీ విడివిడిగా ఇంటర్వ్యూ చేస్తాడు. తద్వారా అనేక విషయాలు ఒక పద్ధతిలో తెలుసుకుంటాడు. ఇరువుర్నీ కూర్చోబెట్టి ఏ విషయాలలో ఏకీభవిస్తున్నారో, ఏ విషయాలలో విభేదిస్తున్నారో, వారి మధ్య సఖ్యత (Psychological and Spiritual Compatibility) ఎలా వుండబోతుందో స్టడీ చేస్తాడు. విభేదించే అంశాలను ఇరువురూ ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో, ఎలా సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చో వివరిస్తాడు. వైవాహిక జీవనంలో పాటించాల్సిన విలువలు గురించి బోధిస్తాడు.



లైంగిక జీవితంపై గల అపోహలు పోగొట్టడం, కుటుంబ నియంత్రణ కూడా కౌన్సిలింగ్‌లో భాగాలే.

వైవాహిక జీవితం సక్సెస్ కావాలంటే వధూవరుల మధ్య ఒకేరకం అభిరుచులూ, మనస్తత్వాలూ ఉండాలను కోవడం కూడా పొరబాటే.

ఇష్టం, గౌరవం, విశాల దృక్పథం ఉంటే భిన్న అభిరుచులు వున్న వధూవరులు కూడా సంతోషంగా జీవించవచ్చు. వారి వైరుధ్యాలు మిత్ర వైరుధ్యాలవుతాయే తప్ప శతృ వైరుధ్యాలు అవ్వవు.

పెళ్ళయితే అన్నీ అవే తెలుస్తాయ్..?

ఈ కౌన్సిలింగ్‌లు అవసరమా? పెళ్ళయితే అన్నీ అవే తెలుస్తాయ్ అనుకో వడం పొరబాటు. ఓ పక్క సైన్స్ టెక్నాలజీలు అభివృద్ధి చెందుతుంటే మరోపక్క ఆలోచనా పరమైన, అవగాహనా పరమైన లేమి యువతలో పెరుగుతోంది. అటువంటి యువతీ యువకులకి ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ ఓ వరం.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సక్సెస్‌ఫుల్ మారేజికి కావల్సిన సామాగ్రి (అవగాహన) ఏమిటో యువతీయువకులకి చెప్పడమే ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

విత్తనాలూ, భూసారం, ఎరువులూ మొక్కలకి పట్టే చీడపీడల గురించి తెలీనివాళ్ళు వ్యవసాయం చెయ్యడానికి ఎలా అనర్హులో – వైవాహిక జీవిత విలువలూ, బాధ్యతలూ, సర్దుబాట్లు, ఆనందం పొందే, ఇచ్చే విధానాలూ తెలీని యువతీయువకులూ అలాగే వివాహానికి అనర్హులు. ఆ అర్హతల్ని ఎలా సంపాదించుకోవచ్చో చెప్పేదే ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్. సరైన వైవాహిక జీవిత దృక్పథాన్ని కలిగించేదే ప్రి మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

పెళ్ళిగురించీ, సెక్స్ గురించీ ఒకరు చెప్పాలా అని నవ్వడం అవివేకం. మిడిమిడి జ్ఞానం వల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ. ఇచ్ఛాపూర్వకంగా తెలుసుకుంటేనే గాని ఏదిఏదో తెలియదు.

దేశంలో ఊరూరా వీధివీధికీ ఎమ్‌సెట్ కోచింగ్‌లూ, సవాలక్ష ఉద్యోగాలకి రకరకాల ట్రైనింగుల్నిచ్చే సంస్థలు కుప్పతెప్పలుగా వున్నాయే తప్ప జీవితాన్ని ఎలా అర్థవంతం, ఆనందమయం చేసుకోవచ్చో చెప్పే సంస్థలూ, మేధావులూ మాత్రం కాగడావేసి వెదికినా కన్పించరు. అది ఈ సమాజ దౌర్భాగ్యం.

అరుదుగా వుండే సైకాలజిస్టుల, మేరేజ్ కౌన్సిలర్ల సేవలను వినియోగించుకుంటూ లాభపడటం సమాజపు విజ్ఞత. పెళ్ళి చేసుకోబోయే యువతీయువకులే గాక, లవ్, మేరేజ్, సెక్స్ లైఫ్ విషయాల్లో సందేహాలూ, సమస్యలూ ఉన్న యువతీయువకులు ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్‌ను విడిగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

జ్ఞానం జీవితాన్ని వెలిగిస్తే, అజ్ఞానం మనుషుల్నీ, మనసుల్నీ, జీవితానందాన్ని హతమారుస్తుంది. జ్ఞానం ఇచ్చే వెలుగులో ఆనందంగా తృప్తిగా బతకాలో, అజ్ఞానపు చీకట్లో అసంతృప్తి జ్వాలల్లో మాడుతూ బతకాలో తేల్చుకోవాల్సింది యువతే!

జ్ఞానమే బలం. జ్ఞానమే ఆనందం. జ్ఞానమే బ్రహ్మ.

జ్ఞానమే జీవిత సర్వస్వం. ✤

డయాబిటిస్ వల్ల నూటికి 50 మందిలో దీర్ఘకాలంలో అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది. డయాబిటిస్ ప్రధానంగా షుగర్ వ్యాధి కదా! షుగర్‌ని శరీరం సక్రమంగా "జీర్ణం" చేసుకోలేకపోవడంతో రక్తంలో షుగర్ శాతం పెరిగి పోవడం కదా డయాబిటిస్ అంటే!! మరి, దానివల్ల స్తంభనదోషం ఎందుకు/ ఎలా కలుగుతుంది?

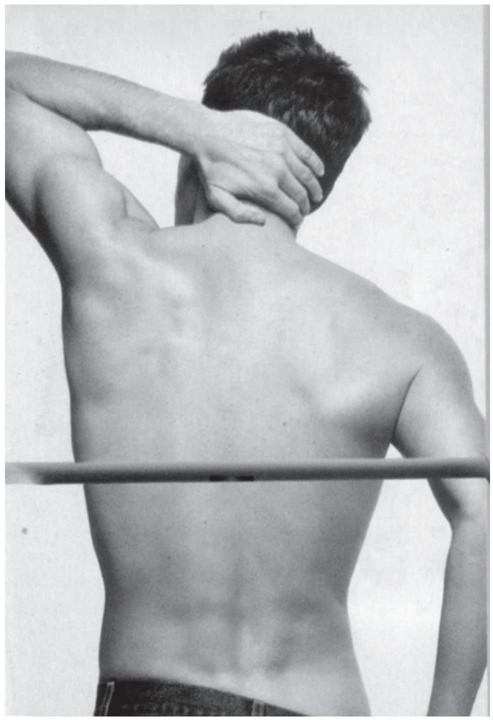
డయాబిటిస్ వల్ల సెక్స్ సమస్యలు

పురుషాంగం లోపల స్తంభక టిష్యూలు ఉంటాయి రెండు సిలెండర్ల మాదిరిగా ఒకదాని పక్కన ఒకటి చేరిన కార్పొరా కేవర్నోజా అనే స్తంభక టిష్యూలు, ఆ రెండిటికీ దిగువన కార్పస్ స్పాంజియోజమ్ అనే మరో స్తంభక టిష్యు ఉంటాయి. కార్పస్ కేవర్నోజా సిలెండర్లలో వేలాది రక్త, నాళికలు (రక్తాన్ని అంగంలోకి తెచ్చేవీ, అంగంలోని రక్తాన్ని తిరిగి శరీరంలోకి తీసుకెళ్ళేవీ), నునుపు కండర తంత్రులు, కాళీ స్థలాలూ ఉంటాయి. ఒకొక్క సిలెండరు చుట్టూరా బెడ్డింగు (హోల్డాల్) చుట్టినట్టు పలుచటి, గట్టి పొర ఉంటుంది.

అంగం స్తంభించడానికి గాను మెదడు నుంచి కాని, అంగంలోని నరాల చివుళ్ళ నుంచి కాని సంకేతాలు అంగంలోని స్తంభక టిష్యూలకు అంది, వాటిలోని నునుపు కండరాలు బిగి సడలించమని ఆదేశిస్తాయి. ఆ కండరపోగులు తమ బిగిని సడలించి అందలి రక్త నాళికలు విశాలమై స్తంభక టిష్యూల్లోకి వేగంగా రక్తం చేరి, అంగం పెద్దదవడం మొదలు పెడుతుంది. అంగం పెద్దదయ్యే కొద్దీ అంగం బిగిసి, గట్టిబడటం మొదలెడుతుంది. అందుకోసం అంగంలో చేరిన రక్తం తిరిగి శరీరంలోకి మళ్ళిపోకుండా, అలా తీసుకుపోయే రక్తనాళాలను అంగపు టిష్యూలు అదిమి పడతాయి. **అలా జరుగుతుంది అంగస్తంభనం!**

కామోద్రేకం చల్లారగానే అంగపు స్తంభకటిష్యూలలోని నునుపు కండరాలు కుంచించుకుని, అంతవరకూ అదిమి పట్టి ఉంచిన సిరలను వదులు చేస్తాయి. దాంతో అంగంలోని అదనపు రక్తం శరీరంలోకి వెళ్ళిపోవడం, అంగం మెత్తబడటం జరుగుతాయి.

ఇవి అందరిలోనూ జరిగే స్తంభన, విరమణ విధానాలు.



డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో ఏం జరుగుతుందంటే...

డయాబిటిస్ పేషెంట్లు వారి రక్తంలోని అధిక షుగర్ శాతాన్ని సరిగ్గా అదుపులో ఉంచుకోకపోతే, కొంతకాలంగా ఆ పరిస్థితి కొనసాగుతూంటే... ఆ అధిక చక్కెర నిల్వల వల్ల రక్తనాళాలకు, నరాల చివుళ్ళకు నష్టం కలుగుతుంది. దెబ్బతిన్న ఆ నాళాలు, నరాల చిగుళ్ళు శరీరంలోని చాలా విధులను దెబ్బతీస్తాయి. వాటిల్లో అంగస్తంభన ఒకటి.

రక్తనాళాలకు షుగర్ వల్ల కలిగే హాని కారణంగా ఆ నాళాల లోపలి ఉపరితలం నుంచి విడుదల కావలసిన నైట్రిక్ ఆక్సైడు



సరిగా విడుదలవదు. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ లేకపోతే అంగం స్తంభించదు.

ఎందుకంటే అంగం స్తంభించడానికి కావలసిన ఆజ్ఞల్ని మోసుకొచ్చే రసాయనిక రాయబారి అదే!

అదే అంగంలోని నునుపు కండర పోగుల బిగిని సడలింపజేసి, ధమనుల్ని విశాలం చేసి అంగంలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంపుజేస్తుంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడు తగినంత విడుదలవకపోతే ధమనులు విశాలమవ్వవు. అంగంలోకి రక్త ప్రవాహం వేగంగానూ, ఎక్కువగానూ రాదు.

అలాగే నరాల చిగుళ్ళు దెబ్బతింటే ఆ చిగుళ్ళు మెదడుకి "అంగాన్ని స్తంభింపజేయమని" ఆదేశాలు పంపలేవు.

★ **హై బి.పి.:** నూటికి 73% మంది డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో హై బి.పి. ఉండటమూ, దానికి మందులు వాడుతూండటమూ జరుగుతోంది. హై బి.పి. కూడా రక్తనాళాలకు హాని కలిగిస్తుంది. షుగరు, బి.పి. – రెండూ ఉంటే హాని యింకా ఉంటుంది.

★ **కొలెస్ట్రిరాల్ :** డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో LDL రకం కొలెస్ట్రిరాల్ (చెడ్డ కొలెస్ట్రిరాల్) అధికంగా ఉండటం సామాన్యం. దీనివల్ల రక్తనాళాలకు విశాలమయ్యే (Vasodilation) గుణం తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే LDL కొలెస్ట్రిరాల్ వల్ల రక్తనాళాలలోపలి గోడలపై కొవ్వు పొరలు పొరలుగా పేరుకుంటుంది. ఫలితంగా నాళం ఇరుకై, రక్త ప్రసారం సన్నగిల్లుతుంది.

★ ఇక స్వయంకృతాపరాధాలు కూడా వీటికి తోడైతే చెప్పక్కర్లేదు. "స్మోకింగ్" వీటిల్లో చాలా ముఖ్యమైనది. ఏ జబ్బూ లేకపోయినా కేవలం స్మోకింగ్ వల్లనే శరీరంలో రక్త ప్రసారం దెబ్బతింటుంది. ఏ దోషమూ లేకపోయినా కేవలం స్మోకింగే నపుంసకత్వం తెస్తుంది.

★ చివరగా మనసుంది చూశారూ! ఇది కూడా డయాబెటిక్స్‌లో నపుంసకత్వం తేగలదు. ''డయాబిటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందట కదా!" అని తెలుసుకున్న కొందరికి అప్పటినుంచీ నపుంసకత్వం వచ్చింది – ఆటోసజెషన్ వల్ల! అందరికీ రాదనీ, ప్రారంభంలోనే రాదని తెలియక పోవడం వల్ల... నపుంసకుణ్ణయి పోతానేమోననే భయాందోళనల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

కౌన్సిలింగ్ వల్ల వీరికి నయ మవుతుంది.

అంతా చీకటేనా?

ఏం కాదు! డయాబిటిస్ వల్ల సెక్స్‌లైఫ్ దెబ్బతినకుండా కాపాడుకునే శక్తి మీలో ఎంతో ఉంది!

★ డయాబిటిస్ అని తెలిసినప్పటినుంచీ దానిని ఔషధాలు, ఆహార నియమాలు, వ్యాయామాల ద్వారా కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోండి.

★ స్థూలకాయం, బొజ్జ పెరక్కుండా చూసుకోండి.

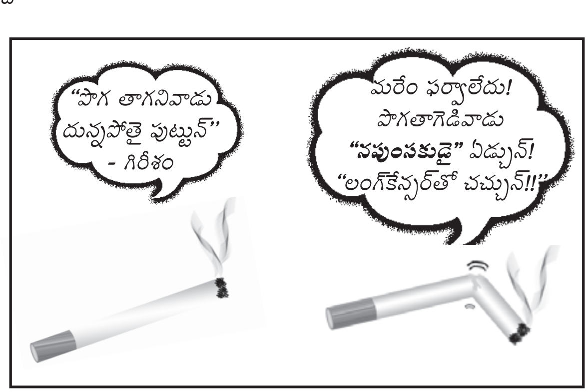
★ వ్యాయామం వల్ల అధిక షుగర్ వినియోగంలోకి వస్తుంది. కనుక తప్పక వ్యాయామం చేయండి.

★ సిగరెట్టు, ఆల్కహాలు, పొగాకు ఏ రూపంలోనూ (తంబాకు, గుట్కా, ఖైనీ, జర్దా లను) తీసుకోకండి.

★ రోజూ ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తూ మనసుని శరీరాన్ని, ఉల్లాసంగా ఉంచుకోండి.

★ డాక్టర్ని రెగ్యులర్‌గా సంప్రదిస్తూ ఆయన సలహాలు శ్రద్ధగా పాటించండి.

అలా చేస్తే, మీ పుంసత్వమే కాదు, మిగతా ఆరోగ్యం కూడా ఎంతో బాగుంటుంది. ★



దాంపత్యం సుఖంగా సాగేందుకు...



అందరి దాంపత్యాలూ ఒకేలా ఉండవు. ప్రతి దాంపత్యమూ దేనికదే ప్రత్యేకమైనది. అయినప్పటికీ అందరి కాపురాలూ కొన్ని దశల్లోంచి పరిణామం చెందుతాయి. పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరకాలమూ ఒకెత్తు, మిగతా తొలి సంవత్సరాలు ఒకెత్తు, బిడ్డలు పుట్టడం దగ్గర్నుంచి వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళయ్యే వరకూ ఒకతీరు, ఆపైన వృద్ధాప్యమంతా ఒకతీరుగా ఉంటుందని స్థూలంగా విభజించుకోవచ్చు.

ప్రతి సంసారంలోనూ దంపతులు ఒకరికొకరు దగ్గరయ్యే అవకాశాలు ఎన్నుంటాయో, కొట్లాడుకొని విడిపోగల సందర్భాలూ అన్నుంటాయి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిందల్లా పెర్‌ఫెక్ట్ దాంపత్య మంటూ ఎక్కడా ఉండదు, ఏ విభేదమూ రాని / లేని కాపురమూ ఉండదు – అని!

ప్రతి దశలోనూ దంపతులిద్దరి వ్యవహార శైలిలోనూ లోటు పాట్లుంటాయి. ఆ లోటుపాట్లను గుర్తించి పూడ్చుకునే అవకాశాలూ ఉంటాయి. ఆ అవకాశాలను గుర్తించి ఆ లోపాలను సరిచేసుకుని దాంపత్యాన్ని శాంతిమయం, సుఖమయం చేసుకోవడంలోనే ఉంది విజయం!

కొత్తకాపురం

యిష్టపడి పెళ్ళి చేసుకున్నవారికి సాధారణంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో కాపురం చాలా థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది. తప్పులు, లోపాలు ఉన్నా అవి కనబడవు. తప్పులన్నీ ఒప్పులుగానూ, భవిష్యత్తంతా బంగారు స్వప్నంగానూ కనిపిస్తుంది. ఇద్దరూ తాము గడపబోయే జీవితం గురించి ఆశల పందిర్లు అల్లుతారు.

ఆ సమయంలో వారి మధ్య ఉండే అనుకూల దృక్పథం (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్) వల్ల చిన్న చిన్న విభేదాలు మొగ్గలోనే తుంచుకు పోతాయి.

డబ్బు పెత్తనం, యింటి సంరక్షణ, బాధ్యతలు ఎవరు నిర్వర్తించాలి, ఎవరి అభిరుచులకి ప్రాధాన్యత లభిస్తోంది లాంటి అంశాలపై నిర్ణయాలు ఈ సమయంలో రూపు దిద్దుకుంటాయి.

కొన్ని కుటుంబాల్లో పరస్పర అంగీకారంతో యివన్నీ వాటంత అవే ఒక క్రమంలో పడిపోతే, కొన్ని కుటుంబాల్లో మాత్రం ఇరువురి అహాలూ ఢీ కొని సంఘర్షణలు తలెత్తుతాయి. కాపురంలో అహం చోటు చేసుకుంటే... నామాటే నెగ్గాలనే పంతం తలెత్తితే... ఏ టి.వి. ఛానెల్ చూడాలి? ఫ్యాన్ ఎక్కువగా పెట్టాలా తక్కువగా పెట్టాలా నుంచి కుటుంబ నిర్వహణ దాకా ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ తగాదాలు మొదలౌతాయి.

కొత్తగా పెళ్ళి చేసుకున్న వాళ్ళు గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింటేమిటంటే 'దాంపత్యం అంటే యిలా ఉండాలి. భార్యంటే యిలా ప్రవర్తించాలి. భర్తంటే ఈ విధంగా ఉండాలి' – లాంటి భావాలు ముందుగానే ఏర్పరుచుకుని ఉండకూడదు.

ఎప్పుడైతే ఆ "కొలబద్ద" దగ్గర పెట్టుకుని జీవిత భాగస్వామి ప్రవర్తనని కొలవడం మొదలు పెడతామో, అప్పుడే చిక్కుల్లో కాలు పెడతామన్న మాట. దాంపత్యం గురించి ఆశలు ఎక్కువగా పెట్టుకుంటే ఆశాభంగాలూ ఎక్కువగానే కలుగుతాయి.

దంపతులిద్దరూ తమ దాంపత్యపు తొలి సంవత్సర కాలాన్ని ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకునే కాలంగా గుర్తించాలి. ఒకరి అభిప్రాయాలను, ఆశలను, ఆశయాలను ఒకరు గుర్తించి అందుకు అనుగుణంగా సాధ్యమైన మేరకు ప్రవర్తించాలి. తమ యిష్టాన్ని, అయిష్టాన్ని, కోరికల్నీ ఎదుటి మనిషి నొచ్చుకోని విధంగా తెలియ చేయడం అలవరచుకోవాలి. దీన్ని కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ అంటాం.

ఎవరికి కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ చక్కగా ఉంటుందో, ఎవరు తనవైపునుంచే కాక ఎదుటి మనిషి కోణం నుంచి కూడా విషయాన్ని చూడగల్గుతారో వారితో స్నేహబంధం గాని దాంపత్య బంధం గాని మధురంగా ఉంటుంది.

ఈ విద్య కొందరికి జన్మతః వస్తే కొందరికి నేర్చుకుని, సాధన చేస్తే వస్తుంది.

మరో ముఖ్యవిషయం :

దాంపత్యంలోకి అడుగు పెట్టిన తొలికాలంలో ప్రతియువకుడూ, ప్రతి యువతీ అన్‌కాన్షియస్‌గా (అప్రయత్నం గానే) తమ తల్లిదండ్రుల దాంపత్య శైలిని అనుకరిస్తారు. 'మా అమ్మా నాన్నలు ఈ విషయంలో ఇలా ఉండేవారు' అనేది ఆ సమయానికి వారికి స్ఫురణకి వస్తుంది. అదే సరైనదన్నంతగా ఆ పద్ధతిలో ప్రవర్తిస్తారు.



అది రెండోవారికి నచ్చితే ఒకె. లేకపోతేనే తంటా. అప్పుడే సర్దుబాటు అవసరం ఏర్పడుతుంది.

దాంపత్యం తొలి సంవత్సరంలో ప్రతి యువతీయువకులూ చేయాల్సిన పని ఒకటుంది. అవకాశం లభించి నప్పుడల్లా మీమీ కుటుంబ సభ్యుల దాంపత్యాలను స్టడీ చేయండి.

ఆయా దంపతులు ఒకరితో ఒకరు ఎలా మెలగుతున్నారు? వారి సఖ్యత ఎట్లా ఉన్నది? ఒకరిని రెండోవారు శాసించే తరహా దాంపత్యమా? విషయాన్ని యిద్దరూ చర్చించుకుని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే తరహాయా? అభిమానించుకుంటారా? దెబ్బలాడు కుంటారా? దెప్పుకుంటారా... వారి ప్రభావం మీ మీద ఎంత ఉంది? ఏ విధంగా ఉంది? గమనించండి.

మీరు బాగా యిష్టపడే మీ బంధువుల/ స్నేహితుల కాపురాన్ని కూడా ఈ కోణం నుంచి పరిశీలించవచ్చు. అందులో మీకు ఏది సరైనదనిపిస్తోంది. ఏది సరికాదని పిస్తోంది? ఎందుకని? ఇవన్నీ మీ దంపతుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాల గురించి ఒక మెచూర్ అండర్‌స్టాండింగ్ ఏర్పరుస్తాయి.

ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనపై అతని కుటుంబం ప్రభావమూ, అతనికి నచ్చిన వ్యక్తుల ప్రభావమూ, చదివిన పుస్తకాల ప్రభావమూ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అతని / ఆమె అభిప్రాయాలు, ఆదర్శాలు, ప్రవర్తనా వాటి నుంచి కొంత రూపు దిద్దుకుంటాయి.

తొలి సంవత్సరాలు

ఫస్టియర్ ఆఫ్ మేరేజ్‌ని హనీమూన్ యియర్‌గా వర్ణిస్తాం. ఆ సంవత్సర కాలంలో నవదంపతుల మధ్య దాంపత్య భవితవ్యానికి అవసరమైన పునాది – మంచిదో, చెడుదో – ఏర్పడుతుంది.

తొలి సంవత్సర కాలంలో ఏర్పడ్డ ఒడిదుడుకుల్ని సమర్థవంతంగా సరిదిద్దుకున్న యువ దంపతుల శేషజీవితం చాలా చక్కగా గడిచే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే సమస్య లన్నీ మొదటేడులోనే ముగిసిపోయి నట్టు కాదు.

తొలి ప్రేమావేశం తగ్గేక ఒకరిలోటు

పాట్లు ఒకరికి అర్థమవుతూ, అభిప్రాయ భేదాలకీ, తగాదాలకీ, ఘర్షణలకీ దారి తెరుస్తాయి. ఆడపిల్లకైతే అత్తమామలు, మరదులు, ఆడపడుచులు, తోటి కోడళ్ళు మొ॥లగు వారితో వచ్చే సమస్యలుంటాయి. దాంపత్యం పట్ల కలలు కంటూవచ్చిన వారికి వారి కలలు నెరవేరకపోతే కలిగే 'కనువిప్పు' లుంటాయి. వారి ఆశాభంగాలు కొత్త సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

వీటికి ఆస్తి సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగస్తులైన వారికి కుటుంబ బాధ్యతల పంపకంలో పేచీలు... ఇలాంటివి తోడైతే చెప్పనే అక్కర్లేదు.

ప్రతి సందర్భంలోనూ ఇతరులని నిందించడం మాని ఇరువురూ బాధ్యత తీసుకుని, తమంత తాముగా పరిష్కారానికి ప్రయత్నించడం అవసరం. ఒకరినొకరు విమర్శించుకోకుండా ఇచ్చిపుచ్చుకుంటూ, పరస్పర అంగీకార యోగ్యమైన పరిష్కారాలు వెతుక్కుంటూంటే సమస్యలు మిగలవు.



పిల్లలు పుట్టేక

'భార్యాభర్తల' నుంచి 'తల్లి దండ్రులు'గా పరిణామం చెందడం జీవితంలో ఎన్ని సంతోషాలను నింపుతుందో అన్ని బాధ్యతలనూ, సమస్యలనూ తలకెత్తుతుంది. తల్లిదండ్రులుగా మారిన మీ అవసరాలు మారతాయి, ప్రాధాన్యతలు మారతాయి. నిన్నటిదాకా మీ యిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు అన్నట్టు ఉండేదల్లా ఇప్పుడు బిడ్డకోసమే అన్నట్టుంటారు – ముఖ్యంగా స్త్రీ!

బిడ్డ రాకతో దంపతుల మధ్య చాలా అడ్జస్టుమెంట్లు అవసరపడతాయి. దినచర్యలో, నిద్రలో, ఆహారంలో, విహారంలో, సెక్సులో... అన్నిట్లోనూ మార్పులొస్తాయి. వాటికి సిద్ధపడనివారి సంసారాల్లో మళ్ళీ చిరుబురులు తలెత్తుతాయి. అవునా?

ఇమోషనల్‌గా మెచూర్ అవని భార్యాభర్తల్లో (మానసిక పరిపక్వత చాలని వారిలో) ఇవే తగాదాలుగా పరిణమిస్తాయి. దేనిమీదో కోపం దేనిమీదో వ్యక్తం అవుతుంటుంది. యివి సీరియస్ తగాదాలే అయితే వీటి ప్రభావం పిల్లల మీద కూడా ఉంటుంది.

కొత్త బాధ్యతల వల్ల ఏర్పడే కొత్త సమస్యల్ని గుర్తించి మరింత బేలన్స్‌డ్‌గా వ్యవహరించాలి. భాగస్వామికి సహాయపడడం ద్వారా వారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తే... తలెత్తగల సమస్యలూ తక్కువే ఉంటాయి.

పిల్లలందరూ తలో గూటికీ...

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళై, పెళ్ళిళ్ళయి, ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో ప్రవేశించి ఎవరిదారి వారు పట్టేక... లేదా దంపతుల్లో యిద్దరూకాని, ఒకరుకాని రిటైరయ్యాక... లైఫ్ వేరేగా ఉంటుంది. అప్పటికి బాధ్యతలన్నీ తీరేయనుకుంటుండగా కొత్త బాధ్యతలు (మనవలు, ఆర్థిక భారాలు మొ॥వి) వచ్చిపడుతూండటం మామూలే!

భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒకరి మానసిక ఆసరా ఒకరికి బాగా అవసరమయ్యే టైం కూడా యిదే! అప్పటికి యిద్దరి మధ్యా చక్కటి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకరి గురించి ఒకరు కొత్తగా తెలుసుకోవలసిందేమీ లేదనిపించినా, ఇంకా అర్థం కాని కోణాలు ఎన్నో ఉంటాయి.

చాలామంది దంపతుల్లో ఈ టైంలో కూడా – శారీరక మానసిక అలసటల వల్ల, వయసుతో పాటు పెరిగే అసహనం వల్ల – కోపతాపాలు ఒక్కోసారి ఎగిసిపడు తుంటాయి. ఒకరినొకరు తప్పు పట్టుకోవడం, నిందించు కోవడం మామూలే!

ఈ టైంలో.. జీవనశైలిలో చిన్నచిన్న మార్పులు, తగినంత ఏకాంతం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, పుస్తక పఠనం, హాబీలను కొనసాగించడం, మొక్కల పెంపకం, భారం కలిగించని యితర వ్యాపకాలు– లైఫ్‌ని తేలిక చేస్తాయి.



శిశ్నం ఎంత సైజుకి పెరుగుతుందో తెలుసుకోవచ్చు!?

"నేను 6 అడుగుల 2 అంగుళాలు హైటు ఉంటాను. కాని నా అంగం స్తంభించినపుడు 5 1/2 అంగుళాలే ఉంటుంది. నా హైటుకి తగ్గట్టుగా లేదని అనుమానం. ఎందుకంటే నాకంటే చాలా పొట్టిగా ఉన్న నా మిత్రుడి అంగం నా కంటే పెద్దది. ఎందుకలా?" - ఓ పాఠకుని సందేహం!

పొడవుగా ఉన్న పురుషుల అంగం పొడవుగానూ, పొట్టిగా ఉండే పురుషుల అంగం పొట్టిగానూ ఉంటుందా?

ఉండదు. శరీరం పొడవుకీ.... ఆ మాటకొస్తే శరీరంలోని ఏ అవయవం సైజుకీ పురుషాంగం సైజుతో సంబంధం లేదు.

ఇది నిన్నటి మాట! ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలం వరకూ శరీరంలో ఏ ఇతర అవయవాల కొలతని బట్టి శిశ్నం కొలతని అంచనా వేయవచ్చనడానికి ఆధారాలు దొరకలేదు.

అయితే ఇటీవల కాలంలో కొరియా శాస్త్రజ్ఞులు విశేష పరిశోధన చేసి బాలుర పురుషాంగాలు వాళ్ళు పెద్దయ్యాక ఏ సైజుకి చేరుకోగలదో ఊహించే ఫార్ములా రూపొందించారు.

కుడిచేతి రెండవ వేలు (చూపుడు వేలు), నాలుగవ వేలు (ఉంగరం వేలు) పొడవుల్ని మిల్లీ మీటర్లలో కొలిచి రాసిపెట్టుకోవాలి. ఇందుకోసం కుడి చేయిని అరచేయిపైకి కనిపించేలా బల్ల మీద నిటారుగా చాపి ఉంచి, స్కేలుతో ఆయా వేళ్ళ మొదటి మడత నుంచి వేలి చివర వరకు కొలవాలి. ఇపుడు ఈ దిగువ ఫార్ములా ఉపయోగిస్తే శిశ్నం పూర్తిగా ఎదిగేక అది స్తంభించినపుడు ఎంత సైజుకి చేరుకుంటుందో అంచనా వస్తుంది.

$$= -\,9.201 \times \frac{\text{చూపుడువేలు పొడవు (సెం.మీ.)}}{\text{ఉంగరం వేలు పొడవు (సెం.మీ.)}} + 20.577$$

ఉదా : $-\,9.201 \times \frac{7.3}{7.5} + 20.577 = 11.6$ సెం.మీ.

ఈ పద్ధతిలో ఎవరి వేళ్ళు వాళ్ళు కొలుచుకుని శిశ్నం ప్రమాణంతో సరిపోల్చుకోవచ్చు.

ఈ పద్ధతిని, ఫార్ములాను కిమ్ అనే కొరియా యూరాలజిస్టు బృందం రూపొందించింది.

గమనిక : శిశ్నాన్ని స్తంభించిన దశలోనే కొలవాలి. అంగం పైఉపరితలంమీద మెజర్‌మెంట్ తీసుకోవాలి. వేళ్ళతో అంగ మూలం వద్ద నున్న చర్మాన్ని లోనికి నొక్కి అక్కడి నుండి శిశ్నం కొస వరకు స్కేలుతో (టేపుతో కాదు) కొలవాలి.

మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో

మీ సెక్స్ తరహా అలా ఉంటుందట!

క్రాంతికార్

మీకేరంగంటే ఇష్టం?

ముందు మీకేరంగంటే ఇష్టమో తేల్చుకోండి. ఎరుపు, గ్రే, ఆరెంజ్, బ్రౌన్, పర్పుల్, నలుపు వీటిలో ఇష్టమైన దాన్ని టిక్ చేసుకోండి. మీకే రంగు ఇష్టమైతే, ఆ రంగుకు సంబంధించిన సెక్స్ తరహా ఎలా ఉంటుందో ఇక చదవండి.

ఎరుపు

ఈ రంగంటే ఇష్టపడే వారు దేనిపట్లా నిర్లక్ష్యంగా ఉండరు. మంచి భావా వేశం, లైంగిక ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు. లైంగిక ఊహలు కలుగుతూ ఉంటాయి. కాని సంబంధ బాంధవ్యాలకు, ఆత్మీయతా ప్రేమలకు, బాధ్యతలకు తలవొగ్గి, వారి కోరికలను ప్రక్కకు పెడతారు. అయితే వీరు ఎవరినైనా సరే లైంగికంగా ఆనంద డోలికలు ఊగించగల సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

పింక్

ఇతరులలో ఉండే శక్తి సామర్థ్యాలను వీరు అభినందిస్తారు. వారికి ప్రేమను, ఆత్మీయతను పంచుతారు. కాని అది సరైన పద్ధతిలో జరగక పోవచ్చు. వీరు చాలా సరదాగా, హుషారుగా, నవ్విస్తూ, నవ్వుతూ ఉంటారు. వీరికి ఓపిక, మృదు ప్రవర్తన, అర్థం చేసుకోగలిగే తత్వం గల భాగస్వామి సరైన జోడీ. వీరంటే ఇతరులకు చాలా ఇష్టం. ఆగ్రహం లేకుండా అదుపు చేసుకోగలగడం, అందరితో మంచివారనిపించుకోవడం వీరి నైజం.

నీలం

లైంగికంగా తీవ్రమైన కలలు, పగటి కలలు వీరికి వస్తాయి. కాని వీరి కోరికలు కార్యలోపంలోకి రావు. దానికి కారణం వీరికి ఒక క్రమబద్ధమైన జీవన విధానం, సామాజికంగా మంచి సంబంధాలు ఉండడమే! అదే సందర్భంలో వీరిలో ఉన్న లాంటి కోరికలు ఇతరులలో ఉంటే వీరు భయాందోళనలకు గురవుతారు.

తమ భావాలను బయట పెట్టేందుకు భయపడతారు. ఈ రంగంటే ఇష్టపడే స్త్రీ తీవ్రమైన మానసిక వేదన అనుభవించి గాని ఏడ్వడానికి సిద్ధపడదు.



అంటే బాధను తమలోనే దాచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. సెక్స్‌లో పాల్గొనేటప్పుడు ఏదో

తప్పు చేస్తున్నామనే అపరాధ భావం ఉంటుంది. సామాన్యమైన సెక్స్ జీవితం మాత్రమే కలిగిన వారు తాము చేసే పొరపాట్లును తమ సెక్స్ భాగస్వామి పైకి తోసేస్తారు. అందువలన సంబంధాలు అంత శాశ్వతంగా ఉండవు. దెబ్బ తింటాయి.

పసుపు

ఎదుటివారికి వీరు అర్థం కారు. కారణం వీరు తాత్వికంగా, తర్కంగా, మరీ లోతుగా ఆలోచించే టైపు.

వీరు గ్రూపు సెక్స్‌కు, అసహజ సెక్స్ విధానాలకు ఆకర్షించబడతారు. అయినా వీరు చాలా బిజీ వ్యక్తులయ్యి ఉ ఒడడం, దానికి తగ్గట్టు ప్రతీదాన్ని తత్వంతో ఆలోచించే వైఖరి వలన లైంగికంగా ఆనందం పొందలేరు. వీరు అయితే జోగి, లేకుండే గొప్ప భోగి అవ్వవచ్చు.

ఆకుపచ్చ

వీరు చాలా సరదాగా కలిసి మెలిసి తిరిగే వాళ్ళయి ఉ ఒటారు. వీరి లైంగిక భాగస్వామికి ఎప్పుడూ సెక్స్ లోపం జరగదు. కాని ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండడం వలన బోర్ ఫీలవుతారు.

లావెండర్

వీరికి కీర్తి కండూతి ఎక్కువ. హోదా, అంతస్తు అంటారు. వీరు చురుగ్గా ఉంటే ఎదుటి వారికి మాటరాదు. మంచి లైంగికతత్వం ఉ ఒటుంది గాని ఏడిపిస్తారు. వీరికి బాగా పొగిడించు కోవాలనే ఉంటుంది. అలా చేసేవారుంటే, ఆయా పనులు చివరి వరకూ చేసేస్తారు. అందరితో ఈజీగా కలిసిపోగలరు. సెక్స్ కన్పిస్తే చాలా హాయిగా ఆస్వాదిస్తారు. మంచి ప్రియుడిగా భలే కన్పిస్తారు కాని అది నిజంకాదు.

గ్రే

మౌనంగా, నిర్మోహమాటంగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి ప్రశాంతత కావాలి. ఆధ్యాత్మికతవైపు మొగ్గు చూపవచ్చు. కావాలంటే సెక్స్ లేకుండా చాలాకాలం గడిపేయగలరు. దాంతో వీరి భాగస్వామి తన సెక్స్ సుఖాన్ని మరోచోట వెదుక్కున్నా ఏమీ తిట్టరు గాక తిట్టరు.



ఆరెంజ్

వీరికి దావరిక మంటే ముద్దు. వీరికి ప్రేమించే మనస్సు, ఆత్మీయత కురిపించే హృదయం చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. వీరి చుట్టూ తిరగడానికి, వీరిని కలవడానికి జనం ఇష్టపడతారు. అయితే ఇతరులు తమని పొగడాలని గాని, తన వెనుక జనం తిరగాలని వీరికి ఉండదు. దాంతో వీరిని చూసి ఎదుటివారు అసూయ చెందుతారు. వీరు లైంగికంగా సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

బ్రౌన్

వీరిని కూడా జనం అభిమానిస్తారు. వీరికి పట్టుదల, చెప్పింది చెప్పినట్లు చేసే తత్వం ఎక్కువ. లైంగిక కార్యాన్ని ఏదో డ్యూటీగా చేస్తారు. ఇతర లైంగిక సంబంధాల పట్ల వీరికి మచ్చుకు కూడా అవగాహన ఉండదు. పెళ్ళికి ముందయితే ఇక మరీను. స్వచ్ఛతకు మరో పేరుగా ఉంటారు. చిక్కంతా వీరి వైఖరితోనే. వీరు సరిగా ఇతరులను అర్థం చేసుకోక పోవడంతో వారిపట్ల చాలా క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తారు.

పర్పుల్

వీరు మంచి కళాత్మక దృష్టి కలిగి, అన్ని విషయాలనూ పరిశీలనగా చూడగలరు. వీరు భయపడేవారిని, బాధా సర్పదష్టులను ఆదుకుంటారు. చాలా మృదుస్వభావం, అధిక విజ్ఞానం వీరికుంటాయి. తన లైంగిక భాగస్వామి సిన్సియర్‌గా ఉద్రేకాలకు లోనైతే వీరు హేపీ ఫీలవుతారు.

నలుపు

వీరి ప్రయివేట్ లైఫ్ వేరు. పబ్లిక్ లైఫ్ వేరు. పైకి కన్పించేంత అంతఃసౌందర్యం వీరికుండకపోవచ్చు.

లోపల రహస్యాలు పెట్టుకొని పైకి మామూలుగా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరికి సెక్సంటే ఒక క్రీడ మాత్రమే. అంతకుమించి దానికి విలువలేదు. ★



పాత బంగారం

2017	2016	2015
2014	2013	2012

అభిసారికలన్నీ కలిపిన సెట్ **రు. 360 మాత్రమే.** (విడి సెట్‌లు ఒకొక్కటి 80) ఎం.ఓ. చేస్తే, పోస్టు ద్వారా 45 రూ.లకు (పోస్టల్ ఛార్జిల నిమిత్తం) VPPగా పంపుతాము.

ABHISARIKA,
40, Indl.Estate, Samalkot 533 440



అసాధారణ భయాలు: 'ఫోబియా'

క్రాంతికార్

భయం కలిగే సంఘటన జరిగితే అందరూ భయపడటం సహజం. అలా కాకుండా భయపడాల్సి పరిస్థితి లేని విషయాలకు కూడా భయపడితే (Irrational Fear) దాన్ని ఫోబియా (Phobia) అంటారు.

ఫోబియాలతో బాధపడేవారికి అది చాలా కష్టంగా, విపరీతమైన భయంగా ఉంటే, చూసేవారు సిల్లీ థింగ్‌గా కొట్టి పారేయవచ్చు. అందుకే ఫోబియాల మీద జోకులు కూడా పేలుతూ ఉంటాయి. "మా వెంకటరెడ్డికి పెళ్ళాం ఫోబియా ఉంది. ఓ అయిదు నిమిషాలు ఆలస్యం అయితే ఇంట్లో బోల్డ్ టైపు కార్టూన్‌లు మొదలవుతా యేమోనని వాడి భయం" అని ఆఫీసులో జోకులు వినిపిస్తాయి. "ఫిజిక్స్ అంటే నాకు ఫోబియా అయిపోయింది. నేను క్లాస్ మానేసి వేరుశెనక్కాయలు తింటాను" అనే విద్యార్థులు ఉన్నారు.

భయం! భయం

కొంతమందికి నలుగురిలోకి వెళ్ళడం భయం అయితే, కొంతమందికి ఎత్తయిన ప్రదేశాలంటే భయం కావచ్చు. కొంతమందికి ఏ బల్లో, గొంగళో అంటే భయం కావచ్చు. ఏ వస్తువు, జీవి, సందర్భం, పని– ఏ విషయాలలో ఫోబియాకు గురైతే ఆయా విషయాలలో విపరీతమైన భయం పుడుతుంది.

అది అర్థం లేనిదని గ్రహించినా దాని నుండి బయటపడలేరు. ఫోబియాకు కారణం అయిన అంశం నుండి ప్రక్కకు తప్పుకున్న వెంటనే తిరిగి మామూలై పోతారు. ఎప్పుడు ఆ భయపడే సన్నివేశం వస్తుందో అని తరుచు భయపడుతూ స్వేచ్ఛను కోల్పోతారు. అయితే ఫోబియాల వలన మనిషికి ఏ మాత్రం ప్రమాదం జరగదు.

స్వామికి ప్రయాణాలంటే భయం!

స్వామికి మంచి పేరు, హోదా ఉంది. కారు ఉంది. కాని కారులో ప్రయాణించా లంటే భయపడుతూ ఉంటాడు. అలా అని బస్సుల మీద, రైళ్ళ మీద కూడా ప్రయాణం చేయలేడు. తన ఇల్లు దాటి భయటకు రావాలంటే ఎవరో ఒకరు తోడు ఉండవలసిందే. దాంతో మరింత ఉన్నత స్థానంకు వెళ్ళగలిగే ఛాన్స్ పోయింది. అదీగాక కంపెనీ పనుల మీద దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళవలసి వస్తోంది. దాంతో భయం గుప్పెట్లో నలుగుతూ ఎన్నో మందులు మింగుతున్నాడు.

లక్ష్మికి ఒంటరిగా ఉండాలంటే భయం!

లక్ష్మి సహజసిద్ధంగా ధైర్యసాహసాలు గల పిల్ల. ఎమ్.ఎస్.సి. చదివింది. ఉద్యోగం చేస్తోంది. పెళ్లైంది. పిల్లల్ని కంది. ఆమెకు ఒకే సమస్య వచ్చిపడింది. మూసిన గదిలో ఉండాలంటే భయం పట్టుకుంది. తలుపు మూస్తే చాలు, ఊపిరి ఆడనట్లు ఉంటుంది. అంతేకాదు సినిమాలకు వెళ్తే తలుపులు మూస్తారని చెప్పి సినిమాలను బంద్ చేసింది. పడుకోవడం కూడా తలుపులు తెరచుకునే పడుకుంటుంది.

ఇలా ఫోబియాలు చాలా రకాలున్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

అగోరా ఫోబియా (AGORA PHOBIA)

దీనిని 'బహిస్థల భీతి' అంటారు. 'బహిరంగ స్థలాల భయం' అని అర్థం. బహిరంగ స్థలాలలోకి, ఆరుబయట ప్రదేశాలలోకి వెళ్ళాలంటే భయం కలుగు తుంది.

ఎత్తయిన ప్రదేశాలంటే భయం - ఆక్రోఫోబియా

ఎత్తయిన ప్రదేశాలన్నా, బిల్డింగులన్నా, వెంకన్న తిరుపతి



కొండయినా, చార్మినార్ శిఖరాలైనా, పెద్ద పెద్ద బిల్డింగ్స్‌లో పైకి ఎక్కాలన్నా చచ్చేంత భయం ఏర్పడితే దాన్ని 'ఆక్రోఫోబియా' (Acrophobia) అంటారు.

మూసి ఉన్న గదులంటే భయం - క్లాస్ట్రోఫోబియా

మూసి ఉన్న ఇరుకు గదులన్నా, జనంతో కిక్కిరిసిన ప్రదేశాలన్నా, ఇరుకు సందులన్నా భయం భయంగా ఉంటుంది.

రక్తమంటే భయం- హెమటోఫోబియా

రక్తం అంటే కళ్ళు తిరిగి దడేలున పడవచ్చు. రక్తంగాని, రక్తంలాంటి మరేదైనా ద్రవాలనుగాని, రంగును గాని చూసినపుడు విపరీతమైన భయం ఏర్పడుతుంది.

ఎయిడ్స్ ఫోబియా

ఈ మధ్య డాక్టర్లతో సహా చాలామంది ఈ ఫోబియా బారిన పడ్డారు. తమకి గాని ఎయిడ్స్ వస్తుందేమో అని భయపడేవారు కొందరైతే, ఆల్‌రెడీ వచ్చేసిందని భయపడుతూ 'ఎయిడ్స్ సిండ్రోమ్'కి గురయ్యేవారు కొంతమంది కన్పిస్తున్నారు.

ఒంటరి భయం - మోనోఫాబియా

చాలామంది ఒంటరిగా ఉండాలంటే భయపడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి భయం ఉన్న భార్యలుంటే, భర్తలు ఉద్యోగ రీత్యా, వ్యాపార రీత్యా బయటకెళ్ళడం గాని, ఆలస్యంగా రావడంగాని వీలుపడదు మరి!

చీకటంటే భయం - నిక్టోఫోబియా

కొంతమంది చీకటన్నా, రాత్రి అన్నా భయపడుతూంటారు. ఎప్పుడైనా కరెంట్ పోతే, ఇక చూస్కోండి అల్లరి-అల్లరి చేసి పాడేస్తారు.

జనమంటే భయం - ఆక్లోఫోబియా

జనంలోకి వెళ్ళాలంటే భయం వేయవచ్చు. జనం తిరిగే ప్రదేశాలను వీరు తప్పించుకు తిరగవచ్చు. జనాలలోకి రావడం అంటే భయం వలన ఇంటికే పరిమితమైపోతారు. ఒకవేళ బయటికి రావడం తప్పని సరైతే ఇక భయం భారీగా పెరుగుతుంది.

జబ్బులంటే భయం - పాతోఫోబియా

గుండె జబ్బో, కేన్సరో, ఎయిడ్సో మరేదైనా జబ్బో తమకు వస్తుందేమోనని భయపడుతారు. టివిలో చూసినా, పత్రికలలో చదివినా ఆ జబ్బులన్నీ తమకే వస్తే? అని గుండెలు పట్టుకుంటారు.

శక్తికి, స్టేమినాకి
వైటెక్సు, ముస్లి, ఎక్స్‌టోన్



ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాలు రిషి ఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మా నుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు. లేదా, ఆన్‌లైన్ ద్వారా:

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

జంతువులంటే భయం - జూ ఫోబియా

ఇది సాధారణంగా చిన్న పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏదో ఒక జంతువు గాని, జంతువులన్నిటినిగాని చూసి భయపడుతారు.

చికిత్స

దీనికి యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్‌లాగే అల్ప్రాజోలమ్ మందును వాడతారు. నెలలు, సంవత్సరాలు వాడితే కొద్ది మార్పు వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా పూర్తి ఫలితాలు రావు. నా అనుభవంలో మాత్రం ఫోబిక్ డిజార్డర్ మందులతో కొడితే పూర్తిగా చచ్చేది కాదు. కొంత మేరకు జబ్బు తగ్గవచ్చేమో! వైద్యపుస్తకాలలో అయితే తగ్గుతుందనే ఉంటుంది.

సరైన చికిత్స ఏమిటి?

దీనికి సరైన చికిత్స బిహేవియర్ థెరపీయే. దీంతోపాటు సైకోథెరపి, హిప్నోథెరపి చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. రిలాక్సేషన్ థెరపి, సిస్టమేటిక్ డిసెన్సిటైజేషన్ వంటి బిహేవియర్ థెరపి టెక్నిక్స్ ద్వారా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. 10-15 రోజులలో తగ్గుతుంది. ఇది నా అనుభవం. ★



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ – 9848190302

ముందుగానే భయపడుతున్నాను!

నా వయస్సు 18 సం॥లు. చిన్నప్పటి నుండి నన్ను చాలా గారాబంగా పెంచారు. అందువలన బయటకు పంపితే ఏమయినా అవుతుందేవోనని 15 ఏళ్ళ వరకు బయటకు పంపేవారు కాదు. ఇప్పుడు పంపుతున్నా, ఎవరితోనయినా మాట్లాడ వలసి వస్తే – గంట ముందు నుండి భయం ప్రారంభం అవుతోంది. వాళ్ళు ఏదయినా అడుగుతారేమో... వంటి ఎన్నో ఆలోచనలు చుట్టుముట్టి ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నేను కాకినాడలో ఉండి బిజినెస్ చేయాలను కుంటున్నాను. ఏం చేయాలో చెప్పగలరు. వ్యాపారం తెలివిగా చేసుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? మా నాన్నగారి వ్యాపారమే నేనూ చేద్దామంటే అది లక్షల్లో వ్యవహారం. నాకు... అనేక సమస్యలు... నాకు మీరే దారిచూపాలి.

– వి. కె., కాకినాడ.

సాధారణంగా పిల్లల్ని ఏ పనీ చేయనీయకుండా, ఎక్కడికీ వెళ్ళనీయ కుండా పెంచితే – వారు దద్దమ్మల్లా తయార వుతారని 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' క్యాసెట్లలో చెప్పుకోవడం జరిగింది. మీ విషయంలోనూ అదే జరిగింది. ఆ ఫలితాలు అనుభవిస్తున్నారు.

ఏదన్నా జరుగుతుందేవో అని ముందుగా భయపడి – ఆందోళన చెందేవారు చాలామంది ఉన్నారు. నిజానికి ఆ సంఘటన లేదా వ్యక్తులను కలిసినప్పుడు ఏ సమస్య రాకుండా సునాయాసంగా పనులు చక్కబెట్టేవారిలో సైతం ముందుగా భయపడే లక్షణం ఉంది. దీన్ని 'ముందస్తు భయం' (anticipatory fear) అంటారు.

అనవసరంగా ఇలా భయపడ్డం వలన సమయం ఎంతో వృధా అవ్వడమే కాకుండా మానసికంగా ఎంతో అశాంతికి గురవుతారు. మీరు ప్రత్యక్షంగా వస్తే – చాలా సులువుగా మిమ్మల్ని ఈ సమస్య నుండి బయటపడేలా చేయగలం. ఫోబోకోప్, పబ్లిక్‌స్పీకింగ్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2,3, కాన్ఫిడెన్స్! కాన్ఫిడెన్స్ క్యాసెట్లు మీకు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

ఇక వ్యాపారం అంటారా?

మీ అభిరుచులు, శక్తి–సామర్థ్యాలు, బలహీనతలు తెలుసుకుంటేనేగాని సరయిన సమాధానం చెప్పడం వీలుకాదు. ప్రత్యక్షంగా కలవండి. లక్షల్లో ఏమి కర్మ? కోట్లలో వ్యాపారం చేయగల స్థాయికి మీరు వెళ్ళి తీరగలరు! ప్రారంభంలో అందరికీ ఉండే సమస్యలే మీకూ ఉన్నాయి. పరిష్కరించుకుంటే జీవితంలో ఎదిగి తీరుతారు.

క్రాంతికార్ గారి హిప్నో–సైకోథెరపీ క్యాంపు
ప్రతినెలా 6 నుండి 9 వరకు
సైకాలజీ సెంటర్, దిల్‌షుక్‌నగర్
బస్ డిపో వెనుక, హైదరాబాద్
అప్పాయింట్‌మెంట్ల కొరకు
సంప్రదించండి–93 93 11 2021



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

భరించలేకపోతున్నాను

నా వయస్సు 22. రజస్వల అయినప్పటినుంచీ చాలా బాధలకు గురైనాను. బహిష్టు వచ్చిన రోజు నాకు కొద్దిగా రక్త స్రావం కనిపించి ఆగిపోతుంది. 3 రోజుల నుంచీ రక్త స్రావం మళ్ళీ కన్పిస్తుంది. రక్తం గడ్డలు గడ్డలుగా, ముక్కలు ముక్కలుగా వస్తుంది. అలా వచ్చే కొద్దీ కడుపులో విపరీతంగా నొప్పి వస్తుంది. రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. దీనికి తోడు జ్వరం కూడా వచ్చి నన్ను మరింత కృంగ దీస్తోంది. ప్రతి స్త్రీకి నెలకు మూడు రోజులే బాధ. నాకు నెలంతా బాధే. ఇవన్నీ చాలదన్నట్టు విపరీతంగా వైట్ కూడా అవుతుంది. కూర్చుని లేస్తే చాలు, నీరులాగ కారటం - చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది. కాళ్ళు పీక్కుపోతుంటాయి. అస్థి పంజరంలా సన్నబడి పోయాను.

'పెళ్ళికి ముందు అలాగే ఉంటాయి. పెళ్ళయితే అన్నీ సమస్యలూ అవే పోతాయి' అని మా అమ్మగారు చెబుతున్నారు. నాకు పెళ్ళొకటే మార్గమా? పెళ్ళికి ముందే నా సమస్యలు తీరాలని నా కోరిక. మీరు తగిన సూచనలు సలహాలు యిస్తారని ఆశిస్తూ

- ఎం.కే.ఇ.పల్లి.

పెళ్ళి చేసుకుంటే సమస్యలన్నీ పోతాయనే వైఖరి సరైనది కాదు. మీ అమ్మగారితో చెప్పి మీరొకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. ఆవిడ సహకరించకపోతే మీరే వెళ్ళండి.

బహిష్టు సమయంలో గడ్డలూ, ముక్కలు పడుతున్నప్పుడు కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా రావడం సహజం. ఆ ముక్కల్ని నెట్టి వేసేందుకు గర్భాశయం పొందే సంకోచాల వల్ల కడుపు నొప్పి కలుగుతుంది. ఆ నొప్పి ఉపశమనానికి, కండర సంకోచాలు తగ్గడానికి డాక్టర్లు

మందులు రాస్తారు.

ఇకపోతే మీ వైట్ డిశ్చార్జి గర్భాశయ కంఠానికి, యోనికి సంబంధించిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతూండవచ్చు. అది కారణమైతే దానికీ, కడుపునొప్పికీ, జ్వరానికీ కూడా సంబంధం ఉంటుంది. PID (పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ = గర్భాశయం, అండవాహికలు, పొత్తి కడుపులోని అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధి) లక్షణాలు కొంతమేరకు ఇలాగే ఉంటాయి.

మీకున్నది ఆరోగ్యమా, అనారోగ్యమా అనేది తేలిక పాటి వైద్య పరీక్షలతో తేలిపోతుంది. చికిత్స వల్ల సమస్య తీరిపోతుంది. సమస్య తీరిపోతే బెంగ తీరిపోతుంది. బెంగ వదిలిపోతే మీ అస్థిపంజరం చుట్టూ శరీర సౌష్ఠవం పెరుగుతుంది. కనుక వెంటనే గైనకాలజిస్టుని కలవండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును. సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

లక్షణాలు లేని సుఖవ్యాధులు

నేను పెళ్ళికి ఒక నెల ముందు వేశ్యవద్దకు పోతే సుఖవ్యాధి వచ్చింది. అంగంలోంచి చీము వస్తే మందులు వాడి తగ్గించుకున్నాను. మంట, దురద ఏమీ ఉండకపోయేవి. కాని, ఉదయం నిద్ర లేవగానే అంగం కొసను పిండితే ద్రవం బయటకు పడేది. నా పెళ్ళయి 3 నెలలయింది.

కొంతమందిలో గనేరియా లాంటి సుఖ వ్యాధులున్నా బయట పడవని అభిసారికలో వ్రాసారు. వ్యాధులు బయటపడని కేసులను ఏ విధంగా అనుమానించాలి? ఎలా గుర్తించాలి? మూత్ర పరీక్ష చేస్తే తెలుస్తుందా?

– సి.హెచ్.పి., నల్గొండ

చాలా మంచి ప్రశ్న వేశారు. కొన్ని సుఖవ్యాధులు బయటకి ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించకుండా ఉంటాయి. మాటవరసకి, గనేరియా సోకిన ఆడవాళ్ళలో నూటికి 60 మందికి, మగవాళ్ళలో నూటికి 10 మందికి, లక్షణాలేమీ పైకి తెలియవు.

కొన్ని జబ్బులకి లక్షణాలు బయట పడేందుకు సమయం పడుతుంది. ఆ సమయం 2–3 రోజుల కావచ్చు (ఉదా: గనేరియా) 5–10 సం॥లు కావచ్చు (ఉదా: ఎయిడ్స్). ఈ మధ్య కాలంలో పేషెంటునుంచి జబ్బు యితరులకి సోకుతూనే ఉంటుంది.

కనుక భాగస్వామికి సుఖవ్యాధులున్నాయని తెలిసినా, లేదా ఇతర స్త్రీ, పురుషులతో లైంగిక క్రీడల్లో పాల్గొంటున్నా, – అలాంటి వ్యక్తులు తరచు (ఇంచుమించు 3 నెలలకొకసారి) సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

వ్యాధి లక్షణాలు పైకి లేకపోయినా, ఆ వ్యాధులు కలిగించే క్రిములు ఉనికి ఈ టెస్టుల వల్ల బయట పడుతుంది.

అయితే ఎన్ని సుఖవ్యాధులకని టెస్టులు చేయించుకోవాలి? ప్రతి టెస్టూ చేయించుకోవడం అసాధ్యం కదా? సాధ్యమే అయినా అన్ని చోట్లా చెయ్యరు కదా? – కనుక ఒంట్లో ఏ జబ్బులు గుప్తంగా ఉండిపోవటం వల్ల భవిష్యత్తులో ప్రమాదం కలుగుతుందో (తనకి కాని, తన సెక్సు పార్టనర్‌కి కాని) అలాంటి జబ్బులకి సంబంధించిన టెస్టులు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

ఆ ప్రకారం చూస్తే గనేరియాకు గ్రామ్ స్టెయిన్ పరీక్ష / కల్చరు పరీక్ష, సిఫిలిస్ కోసం రక్త పరీక్షలు, హెచ్ఐవి ఏంటీబాడీ పరీక్ష (ఎయిడ్స్ టెస్టు), క్లమిడియాకు సంబంధించిన కల్చరు పరీక్ష, మూత్రనాళ వ్యాధుల ఉనికిని గుర్తించే మూత్ర, వీర్య, ప్రోస్టేటు స్రావ పరీక్షలు, హెపటైటిస్ బి, సి పరీక్షలు, హెచ్.ఎస్.వి. పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

పరాయి వ్యక్తులతో సంపర్కం మానేసిన 3 నెలల తరువాత ఒకసారి, మరో 3 నెలల తర్వాత మరోసారి టెస్టులు చేయించుకుంటే చాలు.

ఇంకో ముఖ్య విషయం కూడా ఉంది. తనకు వ్యాధి లక్షణాలు లేకపోయినప్పటికీ, తన భాగస్వామికి కనిపిస్తే – అలాంటి వ్యక్తులు కూడా తప్పనిసరిగా సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

నా బ్రతుకింతేనా?

నాకు 14వ ఏటనుండీ హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. చిన్నతనం నుండీ మగ పిల్లల్తో పడుకోవటం వల్ల వయసు వచ్చేనరికి 'స్వలింగ ఆకర్షణ'కు గురయ్యాను. నా మిత్రునితో నాకు ఈ విధమైన సంబంధం ఉంది. అంగ చూషణలో మాత్రమే పాల్గొనేవాడిని. అధోరతిలో పాల్గొనలేదు. అది మా యిద్దరికీ యిష్టంలేదు. నెలలో ఒకరోజు చేస్తాను. యిది 7 సం॥లుగా జరుగుతుంది. చేయకుండా ఏమాత్రం ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వివాహమై 6 సం॥లు అయింది. భార్యను ప్రేమగా చూసు కుంటాను. సెక్సులో కూడా ఏరకమైన సమస్యా ఎదురుకాలేదు. అంటే బైసెక్సువల్‌ని అన్నమాట.

అయితే ఈ మధ్య అంగస్తంభన దోషాలు ఏర్పడుతున్నాయి. యూరాలజి స్టుకు చూపించాను. అటుచూస్తే నా మిత్రునితో సంపర్కం వదులుకోలేను. యిటు భార్యను సుఖపెట్టడానికి శారీరక సమస్యలు అడ్డు వస్తున్నాయి. నా మానసిక, శారీరక పరిస్థితుల్లో మార్పు ఎలా వస్తుంది? ఏ మందులు వాడితే ప్రయోజనం వుంటుంది? –కె., కుప్పం.

ప్రస్తుతం మీకు ఏర్పడిన అంగ స్తంభన సమస్య మీలో ఏర్పడిన సెక్సువల్ కాన్‌ఫ్లిక్ట్ వల్ల కలిగిందా? లేకపోతే ఆంగికమైన దోషాలు ఏమైనా ఏర్పడుతున్నాయా? అనేది విశ్లేషించాలి. మీరు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిస్తే కేసు హిస్టరీ సేకరించడం ద్వారా కొంత నిర్ణయానికి వచ్చి తదుపరి పరీక్షలు, చికిత్స నిర్ణయిస్తాము.

కిన్సీ స్కేల్ ప్రకారం మీరు హెటిరో సెక్సువల్ టెండెన్సీ ప్రధానంగానూ, హూమోసెక్సువల్ టెండెన్సీ ఓమోస్తరు గానూ గల వ్యక్తిగా అవుపిస్తున్నారు. మీరు మారాలీ అని బలంగా అనుకుంటే మీలో మార్పు రావడానికి మేము దోహదం చెయ్యగలం! లేదా ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న పరిస్థితి గురించి బెంగపెట్టుకోవలసిన అవసరం లేదని చెప్పగలం.

మారదలచుకుంటే అందుకుతగ్గట్టు ప్రయత్నించండి. విఫలమైతే కృంగిపో కండి. ఈ విషయానికి సంబంధించిన క్షోభ ఎక్కువైతే అది మానసిక నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది.

హోమోసెక్సువాలిటీని మన ప్రాచీన ధర్మ శాస్త్రాలు కూడా తప్పుగా భావించ లేదు. కాని వేరేగా వర్ణించాయి.

మోడరన్ సెక్సాలజిస్టులు ఇది మనిషిలో అంతర్గతంగా ఉండే గుణమనీ, అది కొందరిలో పరిస్థితుల వల్లనో, జీన్స్ వల్లనో ప్రబలంగా బయట పడుతుందనీ నమ్మి, హోమోసెక్సువాలిటీని ప్రత్యా మ్నాయ కామ ప్రవృత్తిగానే తప్ప అసహజ ప్రవృత్తిగానూ, వక్రకాముకత్వంగానూ భావించకూడదని చెపుతున్నారు.

ఇక ఎందుకీ విచారం?

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

... మా పిల్లలు ఇప్పుడిప్పుడే మమ్మల్ని సెక్సు విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారు. కొన్నింటికి నాకు తెలిసిన జవాబులు చెబుతున్నాను. తెలియని వాటికీ, వాళ్ళ వయసుకి మించిన ప్రశ్నలకీ జవాబు చెప్పడం కష్టంగా ఉంది.

– నరేంద్రరావు, హైదరాబాదు.

జ: కనీసం – విసుక్కోకుండా, తప్పించుకోకుండా... జవాబు చెప్పాలన్న ఉత్సుకత మీలో ఉండటం ముదావహం. తెలియని వాటికి తెలియదని చెప్పడానికి సంకోచించకండీ! 'జవాబు తెలుసుకుని నీకు తరువాత చెపుతాను' అని చెప్పండి. తగిన పుస్తకాలు చదివి కాని, డాక్టరుని అడిగి కాని, వాళ్ళకి తప్పకుండా చెప్పండి! మీకు తెలియని విషయాలని తెలియదని ఒప్పుకోవడమూ, డాక్టర్ని అడిగి చెప్పడమూ – ఈ రెండూ మీ పిల్లల్లో మీ పట్ల గౌరవాన్ని, సన్నిహిత భావాన్నీ పెంచుతాయి.

ఈ వయస్సులో వారికి పూర్తి వివరాలు చెప్పలేని ప్రశ్నలు వాళ్ళు వేస్తే ఎంతవరకు చెప్పవచ్చో అంత వరకే చెప్పి ఊరుకోండి. లేదా జవాబు ఎలా చెప్పాలో సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌లో ప్రవేశం ఉన్న నిపుణుల్ని అడగండి.

మీ పిల్లలు అడిగిన ప్రశ్నలేమిటో మీరు రాస్తే వాటికి జవాబులు ఎలా యివ్వవచ్చునో మిగతా పాఠకులకి కూడా ఉపయోగపడేలా పత్రికలో రాస్తాము.

ఏమి జవాబు చెప్పేరనే దానితోపాటు ఎలా చెప్పేరన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. నేచురల్‌గా, మామూలు ప్రశ్నలకు జవాబులెలా చెపుతారో, అంత సహజంగా చెప్పాలి. కొన్ని ప్రశ్నలు చాలా యిబ్బందికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని ఆ వయస్సు పిల్లలనుంచి ఊహించం! బెణక్కుండా జవాబు చెప్పాలి. ఇబ్బంది, ఇరకాటం మొహంలో, మాటల్లో కనబడ నివ్వకూడదు.

ఎందుకొచ్చిన బాధ?

గర్భ నిరోధక మాత్రలు (గవర్నమెంటు

వారివి) సంవత్సరం పాటు వాడాలా? లేక రతి చేసినరోజు మాత్రమే వాడాలా? ఏడాది పాటు వాడితే కాంప్లికేషన్సు రావా? అంతకాలం వాడాల్సిన అవసరం దేనికి? రతిలో పాల్గొన్న రోజున అండం విడుదల కాకుండా ఈ మాత్రలు ఆపవా? ఈ మాత్రల్లో ప్రోజెస్టిరాన్ ఉంటుంది కదా, మరి ఇవి దీర్ఘకాలం వాడితే సెక్సు కోరికలు తగ్గిపోవా? (మీరు ఇదివరలో ప్రచురించిన కుటుంబ సంక్షేమం వ్యాసం చదివి ఈ డౌట్సు అడుగుతున్నాను).

– డి.జి., బి.ఎం., పిడుగురాళ్ళ.

గర్భ నిరోధక మాత్రలు గవర్నమెంటు వైనా ప్రయివేటువైనా అవి వాడటం మొదలు పెడితే ఆ పేకెట్‌లో ఎన్ని ఉంటాయో అన్నిటినీ (అంటే 21 లేక 28టినీ) రోజు కొకటి చొ॥న బహిష్టయిన 5వ రోజు నుంచీ వాడాలి. మధ్యలో మానేస్తే కుదరదు. అయితే సంవత్సరం పాటు వాడాలని రూలు లేదు. ఏ నెలలో (స్త్రీ ఋతు మాసంలో) గర్భం వద్దనుకుంటే ఆ నెల (స్త్రీ ఋతుమాసం)లో ఆ మాత్రలు వాడితే చాలు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కొందరికి ఉంటాయి. చాలా మందికి ఉండవు. కనుక ముందుగా డాక్టరుచే జనరల్ చెకప్ చేయించుకున్నాకే ఈ మాత్రలు వాడాలి. వాడుతూ మొదటి 3 నెలలూ నెలకో సారైనా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఏవైనా తేడాలు వస్తే... వచ్చిన వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి. మొదటి 3 నెలల తరువాత ఆర్నెల్లకో ఏడాదికో ఓసారి ఈ విషయమై డాక్టర్ని సలహా చేస్తూ ఉంటే చాలు. కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు రెండున్నర, మూడేళ్ళు క్షేమంగా వాడుకోవచ్చు.

ఈ మాత్రల ప్రయోజనం అండం విడుదలని ఆపుచెయ్యటమే. కాని ఆ పని ఒక్క మాత్రవల్ల సాధ్యం కాదు. అండం అభివృద్ధిని ఆపాలంటే బహిష్టయిన 5 వ రోజు నుంచీ మాత్రలు 10 రోజులన్నా వాడాలి. అయితే ఎప్పుడు ఈ మాత్రలు ఆపితే అప్పుడు బహిష్టు వచ్చేస్తుంది కనుక అలా బహిష్టు క్రమం తప్పకుండా ఉండేందుకు గాను 21 రోజులు (లేదా 28 రోజులు) మాత్రలు వాడిస్తారు.

ఈ మాత్రల్లో ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లు చిన్న మోతాదుల్లో ఉంటాయి. ఒకదాని సైడ్ ఎఫెక్ట్సుని ఒకటి హరిస్తాయి. ఇందులోని ప్రోజెస్టిరాన్ మోతాదు కామవాంఛని తగ్గించడానికి సరిపోదు. కనుక ఆ భయం అవసరం లేదు.

అందరిలా లేదు

నా అంగం చివర అందరిలాగా పైచర్మం వెనక్కిరాదు. ఆ చర్మం కప్పి ఉండి అడుగు భాగాన చిన్న కన్నము ఉంది. అందులోంచి మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది.

రాత్రి కలల్లో ఎవరో స్త్రీతో రతి జరిపినట్టు కల వచ్చి స్కలనం అయిపోతుంది. ఇవి నా సమస్యలు. నా వయసు 28. రేపో మాపో పెద్దలు పెళ్ళి చేస్తారు. నా సమస్యలు తీర్చగలరు.

– ఎన్.ఐ., వాల్తేరు.

జ: స్వప్నంలో స్ఖలనం జరగడం సమస్య కాదు. సహజ ధర్మం. కనుక దాన్ని గురించి విచారించక్కర్లేదు. (చూ.'జననాంగ విజ్ఞానం')

అంగం చివరి చర్మం ఫ్రీగా వెనక్కీ ముందుకీ రాకపోవడం చాలా చిన్న సమస్య. దానికి ఎం.బి.బి.ఎస్. డాక్టర్లు ఎవరైనా తేలిగ్గా చికిత్స చేస్తారు. ఎడ్హిషన్స్ ఉండే వాటిని క్లియర్ చెయ్యడం, లేదా సుంతీ చెయ్యడం ద్వారా ఈ సమస్య తీరుతుంది. మూత్ర రంధ్రం సరైన చోట లేకపోతే దాన్ని యూరాలజిష్టు సరిచేస్తారు. ఈ సమస్యలు వేటికోసమూ పెళ్ళి ఆపుకోనవసరం లేదు, కాని ముందుగా చికిత్స చేయించేసుకోండి.

అప్రయోజకత్వం

మాది ప్రేమ వివాహము. వివాహము జరిగి 5 సం॥లు కావస్తున్నది. కాని ఇప్పటి వరకు మాకు పిల్లలు లేరు. నేను 1985లో పెద్ద మనిషిని అయ్యాను. అప్పటి నుండే బహిష్టు నొప్పి మొదలు అయింది. బహిష్టుకు ముందు నడుం నొప్పి మొదలు అవుతుంది. ప్రతి నెల నడుంనొప్పి, కడుపు నొప్పి రావడం, బహిష్టు అవడం ఇలానే

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.

జరిగిపోతుంది. ఎడమ వైపు పొత్తికడుపులో విపరీతంగా నొప్పి లేస్తుంది. పిల్లలు లేకపోవడానికి కారణం నేనేనని, కడుపులో నొప్పి ఉన్న వాళ్ళకి పిల్లలు పుట్టరని నా దగ్గరకు వచ్చినప్పుడల్లా నా భర్త అన్నమాటలు నా మనస్సుని ఎంత గాయ పరుస్తున్నవో అతనికి అర్థం కావు. పిల్లలు లేకపోతే నన్ను వదిలిపెడతాడేమో అని భయంగా ఉంది.

మరో విషయం. నా భర్త నాలుగు రోజులు సంతోషంగాను మిగతా రోజులన్ని కనీసం ముఖం అయిన చూడకుండా అమ్మ నాన్నల దగ్గరే మాట్లాడుకుంటూ సంతోషంగా ఉంటాడు. అన్ని వాళ్ళ అమ్మే చూసుకుంటుంది. అన్నం దగ్గర నుండి మొదలు పెడితే స్నానానికి నీళ్ళ వరకు అన్ని అమ్మనే అడుగుతాడు. ఒక పలుకరింపే ఉండదు. ఈ విషయంలో మాత్రం చాలా కఠినంగా ఉంటాడు. నాకేమో ఇక నేను ఉండి ఎందుకు అని అనిపిస్తోంది. ఈ బాధను ఇన్ని రోజుల నుంచి మౌనంగా ఒంటరిగా అనుభవిస్తున్నాను. వేరే కాపురం పెడదాము అనుకున్న వీలుపడదు. నా భర్త పనిచేయుడు. అత్తమామల దగ్గర ఉంటున్నాము. ఉన్నది కూడ నలుగురమే నేను నా భర్త, అత్త, మామ.

ఒకవేళ నేను తెలియక తప్పుచేసిన అమ్మ నాన్నలకు చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళకు మరీమరీ నా తప్పేమిటో గుచ్చి గుచ్చి చెబుతాడు. ఇదొక అలవాటు అయిపోయింది. దయచేసి నా కాపురాన్ని నిలబెడతారని ఆశిస్తున్నాను.

– ఒక సోదరి

కొందరు అజ్ఞానంలో ఉంటారు. వారికి జ్ఞానం కలిగించవచ్చు. కొందరు విజ్ఞానులుంటారు. చెపితే వారు ఇట్టే గ్రహిస్తారు. మధ్యేమార్గంలో ఉండే మూఢులకి ఏం చెప్పిన ప్రయోజనం ఉండదు. నీ భర్త ఆ కోవలోకి రాడనే ఆశిస్తున్నాను.

కడుపునొప్పి ఉన్న అందరికీ సంతానం కలగదనుకోవడం అవివేకం. పైగా నీకు పెద్ద మనిషయినప్పటినుంచీ ఋతుశూల ఉన్నది. ఈ రకం ఋతుశూల ఉన్న వాళ్ళకి సంతానం కలగకపోవటం జరగదు. అసలు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి మీరిద్దరూ కూలంకషంగా సంతాన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చూద్దాం, సంతానం ఎందుకు కలగదో? నీదే తప్పు, నీదే లోపం అని నిన్ను నిందిస్తూ తన అమ్మనాన్నల చాటున దాగుంటే పిల్లలు పుడతారా? అది వివేకం కాదు.

ఇకపోతే నీకూ మీ అత్తగారికీ మధ్యన ఈ అంతర్యుద్ధం ఒకటి. చాలా మంది తల్లులు తమ కొడుకుని ఈ 'కోడలు రాకాసి' తమకి దక్కకుండా చేసేసిందని తెగ బాధపడిపోతారు. లేదా కోడలు కొడుకు మనసుని ఎక్కడ మార్చేస్తుందోనని బెంగపెట్టేసుకుంటారు. కొడుకు పట్ల ప్రేమ ఉండటం మంచిదే కాని కోడలితో పోటీపడి కొడుకుని తమ వేపు లాక్కుందామని ప్రయత్నించడం సంస్కారం అనిపించుకోదు. ఏమనిపించుకున్నా గాని, చాలా కుటుంబాల్లో జరుగుతున్న పవర్ స్ట్రగుల్ (ఆధిపత్య పోరాటం) ఇదే!

భర్త అనే వాడికి యిటు భార్యాపిల్లల పట్ల, తల్లిదండ్రులపట్ల సమాన బాధ్యత ఉంటుంది. కాని భార్యకు ఆధారం మొత్తంగా భర్తేకదా! ఆ సత్యం పెళ్లి చేసుకున్న ఏ మగవాడూ మర్చిపోకూడదు. తమ యింట్లో తమ మీద ఆధారపడి ఉన్న పరాయి యింటి ఆడపిల్లను ఏడిపించి బాధపెట్టి ఏ కుటుంబమూ బాగుపడదు.

మీ భర్త మీవల్లనే తనకి సంతానం కలగలేదనుకుని మీకు దూరంగా ఉంటూ మిమ్మల్ని శిక్షిస్తున్నాననుకొని భ్రమ పడుతున్నాడు. అంతేకాని సంతానం కోసం సరైన ప్రయత్నాలు చేసి సత్ఫలితాలు పొందుదామని చూడటం


కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో
డా॥ జి. ధనుంజయ
ఆరోగ్య క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567
94401 52567
సంతానం కావలసిన వారు, సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

లేదు.

ఇప్పటికైనా ఆ గ్రహింపు అతనిలో కలిగితే మీరిద్దరూ కలిసి మీరింతవరకూ చేయించుకున్న పరీక్షల రిపోర్టులు పట్టుకుని స్వయంగా సంప్రదించండి. ఏ కారణం వల్ల మీకు పిల్లలు పుట్టలేదో, ఏ రకం పరీక్షలు చేయించుకోవాలో, చికిత్సలు పొందాలో తెలియజేస్తాము.

అతని ధోరణి మారకపోతే ఆ అప్రయోజకుడైన భర్తని పట్టుకు ప్రాకులాడకుండా స్వతంత్రంగా మీ కాళ్ళమీద మీరు, ఆత్మగౌరవంతో బ్రతకడానికి ప్రయత్నించండి. మిమ్మల్ని మానసికంగా హింసపెడుతూ జీవచ్ఛవంలా ఉంచే హక్కు ఎవరికీ లేదు.

కోరికలు తగ్గినై

నా వయసు 55 సం॥లు. నా భార్య నాకంటే 1 సం॥ చిన్న. 8 నెలల క్రితం వరకూ మా సెక్స్ లైఫ్ బాగానే ఉండేది. కాని, తర్వాత నుంచీ నాకు సెక్సు కోరికలు బాగా తగ్గిపోయాయి. రతిలో పాల్గొంటే మాత్రం స్తంభనం బాగానే జరుగుతుంది. స్ఖలనమవుతుంది. తృప్తి కూడా ఉంటుంది. తగ్గినదల్లా కోరికే!

నాకు తెలిసి నాకే అనారోగ్యాలూ లేవు, దురలవాట్లు లేవు. నా భార్య సెక్సుని యిప్పటికీ బాగా ఆనందిస్తుంది. ఎవరికైనా చూపించుకోరాదా అంటోంది. అంటే యింకా తను కోరుకున్నట్టే కదా? నాలో కోరికలు పెరిగే మార్గం ఏమిటి? పురుష హార్మోను యింజెక్షన్లు, వయాగ్రా, ఏమైనా తీసుకోవచ్చా?

– జమ్మికుంట

మీలో మార్పు హఠాత్తుగా వచ్చినట్టు మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి తోచింది. అలాకాక

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు లభించు చోట్లు

మంచిర్యాల

రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య, హౌస్ నెం. 20-606/6
గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజ్ రోడ్, శ్రీచైతన్య టెక్నోస్కూల్ వద్ద, ఓల్డ్ గరిమెల్ల మంచిర్యాల
9949801734, 8978559966

బషీరాబాద్ (నిజామాబాద్ జి.)

డా. బి. మురళి, శ్రీరామా క్లినిక్
బషీరాబాద్, కమ్మర్‌పల్లి మం.
ఫోన్: 9948132827

మార్కాపురం

డా. అవ్వారి ప్రసాద్
9704343849

జగ్గయ్యపేట

శ్రీ బాచినప్ప కోటేశ్వరరావు
అయ్యప్ప గుడి వెనక, జగ్గయ్యపేట, కృష్ణా జిల్లా, 9440979265

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్
అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్
చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా
96523 85027

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం
93928 44435

కామారెడ్డి

డా॥ సత్యనారాయణ
భూదేవి ఆయుర్వేద క్లినిక్,
రామారెడ్డి ఆటోస్టాండ్ వద్ద, సిరిసిల్ల రోడ్
కామారెడ్డి • 93928 44435

నిజామాబాద్

డా॥ విజయభాస్కర్
శాంతి కేరళీయ ఆయుర్వేద క్లినిక్,
9290445540

క్రమేణా తగ్గుతూ వస్తే అదొక దారి. ఎనిమిది నెలలనుంచీ మీలో కోరికలు తగ్గిపోయినవన్నారు. ఆ ఎనిమిది నెలల క్రితం మీ కామవాంఛకి అడ్డుపడే సందర్భం ఏమైనా తటస్థించిందేమో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలరా?

ఏదో కాకతాళీయంగా ఒకటి రెండు సార్లు ఆసక్తి లేక మీరు సెక్సులో పాల్గొనకపోవడం – దాంతో "సెక్సు కోరికలు తగ్గినట్టున్నాయని" మీకో, మీ భార్యకో అనిపించడం – ఆ విషయమై కొంత ఆలోచన చెయ్యడం లాంటివి జరిగాయనుకోండి. అవి కూడా మీ ప్రస్తుత సమస్యకి ప్రారంభకారణాలు కావచ్చు.

లేదా సాధారణంగా పురుషులందరిలోనూ 50వ పడిలో కనిపించే ఏండ్రోపాజ్ (మేల్ మెనోపాజ్) అయి ఉండొచ్చు. ఎలానూ 40వ పడి నుంచి వృషణాలు పురుష హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గింపు చేస్తాయి. దానివల్ల సహజంగానే కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

దానికి తోడు లైఫ్‌లో ప్రధానమైన మార్పులేవన్నా చోటు చేసుకున్నావేమో జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అలాగే నిద్రపట్టక నిద్రమాత్రలు వేసుకోవడం, మరేవన్నా మందులు వాడటం జరుగుతోందా?

సెక్సు జీవితంలో యాంత్రికత చోటు చేసుకుని ఆసక్తి చచ్చిపోయిందేమో ఆలోచించండి.

పిల్లలు, మనవలు మీ దగ్గరే పడుకుంటూండటం లాంటివి జరుగుతున్నవా?

ఇవేవీ కాకపోతే ఒకసారి ప్రొలాక్టిన్,

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.



డా॥ పిళ్లా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్టు

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం - 530 026

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం. వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail:
doctorpilla@yahoo.com

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

అభిసారిక
క్లినిక్

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు, అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

టెస్టోస్టిరాన్‌ల స్థాయిని, మరికొన్ని హార్మోనుల స్థాయిని పరీక్షిద్దాము. వాటిల్లో లోపాల్ని బట్టి చికిత్స చేయవచ్చు.

కొద్ది మొత్తంలో పురుష హార్మోను తీసుకుంటే ప్రయోజనం కలగొచ్చు. (అదే ఎక్కువ మొత్తాల్లో కాని, రెగ్యులర్‌గా కాని వాడితే, ప్రోస్టేటు సమస్యల వంటివి తలెత్తే అవకాశముంది). వయాగ్రా పనిచేస్తుంది కాని అది సమస్యకి శాశ్వత పరిష్కారం కాదు.

దంపతుల వ్యవహార శైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఒకసారి స్వయంగా కలవండి.

మృత శిశువు ఎందుకు పుట్టింది?

నా భార్య మా పెళ్లయిన 3 సం॥లకి గర్భం ధరించింది. మా సంతోషం ఎన్నాళ్లో నిలవలేదు. 5వ నెలలో విపరీతమైన దమ్ము వచ్చి నా భార్య చాలా మందులు వాడింది. 7వ నెలలో మేం కలిస్తే నాకు చర్మం చిరిగేది (నా భార్యకి ఏదో వ్యాధి ఉందనుకుంటా). కాని నెలలు నిండేక నా భార్యకి మృత శిశువు జన్మించింది. 6వ నెల స్కానింగ్‌లో కూడా అంతా బాగుందన్నారు. నా భార్య గర్భంతో ఉండగా నేనింకొక అమ్మాయితో కలిశాను.

నా భార్యకి మృత శిశువు పుట్టడానికి నా అక్రమ సంబంధం కారణమా, నా భార్య యోని వ్యాధి కారణమా? దమ్ము కోసం వాడిన మందులు కారణమా? ఎందుకిలా జరిగింది?

నెలలు నిండేక మృత శిశువు పుట్టడానికి మీ భార్య యోని వ్యాధి కారణం కాదు. అది గర్భవతులందరికీ వచ్చేదే! మీరు వ్యభిచరించటం కూడా కారణం కాకపోవచ్చు. ఇక ఆమె దమ్ముకై వాడిన మందుల ప్రభావం కావచ్చు, అదిన్నీ కాకపోవచ్చు.

బిడ్డలో ఏదైనా జన్యుదోషం ఉండడం కారణం అయి ఉండాలి. లేదా కాన్పు లేటై బిడ్డకి ఆక్సిజన్ అందక కడుపులో చనిపోవడం లాంటి పురుటి సంబంధ కారణాలు కావచ్చును.

ఇవేవీ మళ్ళీ సంభవించే అవకాశం తక్కువ. కాబట్టి జరిగిందానికి బాధపడక, మీ భార్య శారీరకంగా మానసికంగా కుదుటపడ్డాక మరల గర్భానికై ప్రయత్నించండి.

రతిలో నొప్పి అంటుంది

నా వయస్సు 25 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయింది, కానీ ఇంకా పిల్లలు కాలేదు. రతి జరిపేటప్పుడు నా భార్యకు నొప్పి వస్తుంది. ఎందువల్ల? యాంటీబయాటిక్స్ మందులు వాడినా తగ్గడం లేదు. మరొక విషయం - రతి జరిపిన తరువాత ఇంద్రియం యోనిలో

నుండి బయటకు వస్తుంది. ఇలా జరిగితే పిల్లలు పుట్టరని అనుకుంటాను. మీ యొక్క అమూల్యమైన సలహా కొరకు ఎదురుచూస్తూ ఉంటాను.

- ఎస్.కె.హెచ్., మోత్కూర్

జ: స్త్రీలకు రతిలో కలిగే నొప్పి (డిస్పర్యూనియా) 3 రకాలుగా ఉంటుందండి. 1. రతి ప్రారంభంలో నొప్పి / మంట ఉండి కొద్ది సేపట్లో తగ్గిపోయేది. 2. ఆద్యంతమూ ఉండేది, లేదా, రతి ప్రారంభమైన కొద్ది సేపటికి ప్రారంభమయ్యేది 3. స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందేటప్పుడు కాని, ఆ తర్వాత కాస్సేపటికి గాని పుట్టే నొప్పి 3వ రకం.

మీ శ్రీమతికి రతిలో వస్తున్నది నొప్పా? మంటా? ఏ సమయంలో? ఎంతసేపు? ఏ శరీర భాగంలో (యోని లోపలా, బయటా? పొత్తి కడుపులోనా? ఏ పక్కనా?) ఏ భంగిమలో? అనేది తెలియజేయండి.

ఇక – మీకు సంతానం కలగక పోవడానికి సంబంధించి మీరిద్దరూ పరీక్షలు చేయించుకుంటేనే కాని కారణమూ, చికిత్సా తెలియవు.

రతి అనంతరం ఇంద్రియం బయటకి కారిపోవడం సహజం. పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి కారణం అది కాదు. కారణాలు మా సంతానం–1 గ్రంథంలో వివరించ బడ్డాయి.

భావప్రాప్తి తలపోటు

నా వయస్సు 40. ముగ్గురు పిల్లల తల్లిని. నాకు 20 రోజుల నుంచి రతి సమయంలో భావప్రాప్తి అయిన వెంటనే ఎడమ వైపు తలలో దిమ్ము అయి, పోటుగా ఉంటుంది. పావుగంట ఉంటుంది. కళ్ళు లాగుతాయి. కుడి వైపు తలలో ఏమీ ఉండదు. ఇది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ లేదు. ఈ తలపోటుకి, కళ్ళు లాగుటకు నాకు ఏడుపు వస్తున్నది. భావప్రాప్తి కలగకుండా ఉంటే ఈ సమస్య ఉండదు, కానీ భావప్రాప్తి లేకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వైద్యం కాని సలహాలు కాని తెలియజేయమని కోరుకుంటున్నాను.

– ఆకివీడు.

జ. భావప్రాప్తి కలుగుతున్నప్పుడు, కలిగిన వెంటనే వచ్చే తలనొప్పికి రెండు మూడు రకాల కారణాలున్నాయమ్మా. కారణాలని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

1. మీ వయస్సు 40 అన్నారు. సాధారణంగా ఇది స్త్రీకి భావప్రాప్తులు చక్కగా లభించే వయసు. అయినప్పటికీ కొందరికి భావప్రాప్తి మునుపటి కన్నా లేటుగా కలుగుతుండడమో కష్టం మీద కలుగుతుండడమో జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీలు తమ సమస్త శక్తినీ కూడదీసుకుని మెడ, ముఖం, ఛాతి వగైరా కండరాలను బిగించి ఎలాగో భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నరాలు, కండరాలు బిగింపు వల్ల తలపోటు వస్తుంది. మీరేమైనా అలాంటి పని చేస్తున్నారేమో ఆలోచించుకోండి. 'అవును' అయితే తెలియపరచండి. భావప్రాప్తి సులువుగా పొందే మార్గాలు చెపుతాం!

2. మీకు ఒక పక్కనే తలలో పోటు వస్తోందన్నారు. మీకు పార్శ్వ తలనొప్పి (మైగ్రేన్) కూడా ఉందా? బి.పి. కూడా ఉందా? ఉంటే అది భావప్రాప్తి సమయంలో తిరగబెట్టి ఎడమవేపు తలపోటుకి కారణమవుతోంది.

ఇందుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా ప్రయత్నించండి. రతి భంగిమ మార్చు కోండి. స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే పద్ధతి కాక మరే పద్ధతినైనా అనుసరిస్తుంటే ఈ పద్ధతిలోకి మారిపోండి. అయినా ఉపయోగం లేకపోతే మీ డాక్టరుగారినడిగి – బి.పి. ఉంటే బి.పి.కి, మైగ్రేన్ ఉంటే దానికి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని రతికి ముందు వేసుకోండి. సమస్య తీరుతుంది.

"భావప్రాప్తి తలపోటు" (orgasmic cephalgia) వస్తున్న సమయంలో వాంతి రావడం, కళ్ళు తిరగడం, మెడ బిగిసి పోవటం లాంటివి జరిగితే 'న్యూరాలజిస్టుని' (నరాల నిపుణుడిని) సంప్రదించాలి.

స్వలింగాకర్షణ

నా వయసు 25 సం॥లు. 12 సం॥లప్పుడు నాకు స్వలింగ ఆకర్షణ మొదలైంది. నాకు పూర్తిగా మగవాళ్ళంటేనే యిష్టం. కాని అప్పుడప్పుడు స్త్రీలతో రతి చేస్తాను. నాకు పెళ్ళయింది. భార్యతో రతి జరపాలంటే నేను అందమైన మగవాళ్ళను ఊహించుకుంటూనే రతి జరుపుతాను. మా బంధువొకడు నాతో 8 సం॥ల పాటు స్నేహంగా ఉండి నాతో మల ద్వార రతి చేసేవాడు. ఒక ఏడాదిగా మానేశాడు. నన్ను వాడుకుని వదిలేసాడు. నేను మాత్రం ఆపుకోలేక చక్కగాళ్ళు చాలామందితో సెక్సు చేసినాను. మగవాళ్ళ అంగం చూస్తే నాకు కామం విపరీతంగా వస్తుంది. నా సమస్య నుంచి నేను బయటపడేలా చేయగలరు. లేకపోతే నాకు మరణమే గతి. పురుగు మందు తాగుతాను...

- కె.ఆర్., రామకృష్ణాపూర్.

జ: లైంగిక ఆకర్షణ ఒక డైరక్షన్‌లో

మొదలైతే దాన్ని మరో డైరక్షన్‌లోకి మళ్ళించుకోవడానికి చాలా ప్రయత్నం, శ్రద్ధ, పట్టుదల కావాలి. వీటికన్నా ముందు - దిశ మారాలన్న బలమైన కోరిక ఉండాలి. అది ఉందని మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి తెలుస్తానే ఉంది. కనుక శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే క్రమక్రమంగా మీలో విజాతి ఆకర్షణ ప్రవర్తన, పెరుగుతాయి. అంతమాత్రాన స్వజాతి ఆకర్షణ పోతుందని మాత్రం భావించకూడదు.

ఆ నియమాలేమిటో, వాటిని ఏ వరస క్రమంలో ఎలా పాటించాలో మీరు స్వయంగా సంప్రదించడం ద్వారా నేర్చుకో వచ్చును. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ ద్వారా... అలాగే హిప్నో థెరపీ ద్వారా ... మీ సమస్య తీరుతుంది. అయితే ఒక్క రోజులో, వారంలో తీరిపోదనీ, మీ ప్రయత్నం చాలా ఉండాలనీ గ్రహించు కుని మరీ చికిత్సకి సిద్ధంకండి.

తృతీయప్రకృతులే కానీండి, పురుషులే కానీండి, స్త్రీలే కానీండి... ఎంత ఎక్కువ మందితో కలిస్తే మీ ఆరోగ్యానికి అంత ఎక్కువ రిస్కు. అలాంటి రిస్కు ఇప్పటికే మీకు కలగలేదని ఆశిస్తాము. సుఖవ్యాధులు, హెచ్ఐవి వంటివి మీకు సోకితే మీ ఒక్కరి జీవితమే కాదు మీ భార్యకు, ఒకోసారి బిడ్డకూ కూడా సోకి అందరి జీవితాలూ నాశనమవుతాయి. కనుక ముందు ఆ పని మానండి.

డోంట్ బి ఫేలోసెంట్రిక్

సాధారణంగా అందరి మగవారికి 14 సం॥ల వయసులో శరీరంలో మార్పుతో పాటు అంగములో కూడా మార్పు రావడం జరుగుతుంది. కాని నాకు అంగము పెద్దదవకుండా అలాగే ఉండింది. దానికి తోడు ఆ వయస్సు ప్రారంభంలో ఛాతి మీద చనుమొనలు అసహ్యముగా ముందుకు ఉబ్బినట్లుగా వచ్చినవి. ఇప్పుడు నా వయసు 28 సం॥లు. అయినప్పటికి అవి అలాగే ఉన్నవి. ఒకరిద్దరు డాక్టర్లు చూచి అవేం చేస్తాయిలే పోతాయి - అని చెప్పినప్పటికీ అని అలాగే ఉన్నాయి.

ఒక వైపు ఈ చనుమొనల దిగులు... ఒకవైపు అంగము చిన్నదనే దిగులు... ఇంకొక వైపు పెళ్ళెప్పుడు చేసుకొంటావు అని ఇంట్లోవారు, బయటివారు ఒకటే అడగటం! నా బాధ ఎవరితో చెప్పుకోను?

దీనితో మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. ఉద్యోగం కూడా ఉన్న ఊరికి దగ్గర్లో కావడంతో అందరు తెలిసిన వారు... ప్రతి ఒక్కరికి సమాధానం చెప్పుకోలేక, ఎలా చెప్పాలో తోచక మనశ్శాంతి లేకుండా 28 ఏండ్లకంటే ఎక్కువ వయసు వాడిలాగా తయా రయ్యాను. నాకు కూడా నేను మగవాడినే అనే ఫీలింగ్ తప్ప ఆడ లక్షణాలు లేనే లేవు.

నాకు కూడా ఆడవాళ్ళను చూస్తే కోరిక కలుగుతుంది. అనుభవించాలనే ఆశ పుడుతుంది. కాని ఛాతి మీది చనుమొనలు, అంగం పరిమాణం చూసుకుంటే భయం. స్తంభించినపుడు 4 అంగుళములు ఉంటుంది. మిగిలినపుడు చిన్న పిల్లలకు వలె ఉంటుంది. లావుగా ఉండదేమో అనుకుంటున్నాను.

మామూలుగా అయితే మగవారికి స్తంభించనపుడే 4 అంగుళాలు ఉంటుంది అని చదివాను. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆమెకు నేను ఎంతవరకు న్యాయం చేయగలను? నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నాకు పిల్లలు పుడతారా? నా అంగం ఆమె చూసి ఏంటి ఇంతే ఉంది? అని అడిగితే నా పరిస్థితి ఏమిటి? ఈ ఆలోచనలతో మనస్థిమితం లేకుండా ఏటైనా పారిపోవాలనిపిస్తుంది.

'మీ అంగం సైజు మీకు సంతృప్తి కరంగా ఉందా' అని అడిగితే 'ఉంద'నే వారికంటే 'లేద'నే వారి సంఖ్యే అత్యధికంగా ఉంటుందనేది మాకు ప్రాక్టీసులో అనుభవం.

పురుషాంగానికి మీరు మరీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యిచ్చి దాని చుట్టూనే మీ ఆలోచనల్ని భవిష్యత్తునీ అల్లుకున్నందు వల్ల (ఫేలోసెంట్రిసిజమ్)... దానికి తోడు శిశ్నం సైజు గురించి, రొమ్ము ఉబ్బు గురించీ మీకు శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం లేనందువల్లా... మీకు మనశ్శాంతి కరువయింది.

అఫ్టాల్ ఓ ముక్కు, నోరు, చెవి ఎంతో... శిశ్నమూ అంతే! మిగతావన్నీ వాటి పని అవి చేసినట్టే మీ శిశ్నమూ దాని పని అది చేయగలదు. ఎందుకు అనవసరమైన బెంగ?

అంగం అందరికీ ఒకే సైజులో ఉండదు. ఒకే మనిషికి కూడా ఎల్లవేళలా ఒకే సైజులో ఉండదు. ముడుచుకుని చిన్నగా అయిపోవడం, ఓ మాదిరిగా

పెళ్ళికి ముందు -
సృష్టిరహస్యం,
రతి రహస్యం, నాగరిక
దాంపత్యం, మొ॥
పుస్తకాలు చదవటం మీ
భావి దాంపత్య జీవితానికి
చాలా ప్రయోజనం
కలిగిస్తుంది.

సాగటం, దృఢంగా స్తంభించడం దాని దినచర్యలో భాగాలు.

పెద్ద పురుషాంగం వున్న వాళ్ళెంత మొనగాళ్ళో చిన్న పురుషాంగం గల వాళ్ళు కూడా అంతే! మీకు కామశిల్పమూ, ప్రణయకళా తెలిస్తే అంగం లేకుండానే స్త్రీని సుఖపెట్టవచ్చు.

కనుక శిశ్నం మీంచి మీ మనసుని మళ్ళించి మీ కెరీర్ డెవలప్‌మెంటు, మేరేజి, లైఫ్‌లో సెటిలవడం మీదకి దృష్టి మళ్ళించండి. మీరు ఎంత విచారించినా, ఎంత ప్రయత్నించినా శిశ్నం పెరగదు.

రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బి ఉండటం అవకరమూ కాదు, ఆడంగి లక్షణమూ కాదు. కొద్దిగా ఒళ్ళుగా ఉన్న మగవాళ్ళని చూడండి... మీకంటే చాలా పెద్ద రొమ్ములుంటాయి. ఉబ్బిన రొమ్ములవల్ల ఆత్మన్యూనత పెరుగుతూ ఉంటే వాటిని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా సరిచేయించుకుని మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు.

మీలోని అజ్ఞానమూ, ఆత్మన్యూనతా మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. వాటి నుంచి బయటపడాలి. ఇందుకు శాస్త్రీయ గ్రంథాలు చదవడమూ, సెక్సువల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడమూ మంచిది.

మెలితిప్పే బాధ : చేయలేనని వేదన

ప్ర : నా వయసు 33 సం॥లు. 19వ ఏట పెళ్ళయింది. పెళ్ళికి ముందు నాకు వరిబీజం (హైడ్రోసిల్) ఏర్పడింది. అప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించు కున్నాను. 6 నెలలకే మళ్ళీ ఏర్పడింది. మొదటి డాక్టరు లేనందువల్ల వేరొక డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళాను. అతను సిరెంజితో నా బీజంలోంచి ద్రవం లాగి అయొడిన్ లాంటి మరో ద్రవమేదో ఎక్కించాడు, వేడినీళ్ళతో కాపడం పెట్టాడు.

కాని అప్పటినుండి నాకు సెక్సులో సామర్థ్యం తగ్గింది. రతిలో రోజుకొకసారి మించి పాల్గొనలేకపోతున్నాను. చికిత్స జరిగిన నాటినుండి బీజానికి ఏదో బరువు వేలాడదీసినట్లు ఉంటుంది. దీనివల్ల వీర్యోత్పత్తి నిలిచిపోతుందా? ఆ అయొడిన్ లాంటి ద్రవాన్ని తిరిగి బయటకు తీసేయ వచ్చునా?

ఒకవేళ వృషణంలోకి ఎక్కించిన అయొడిన్ రెండో బీజంలోకి కూడా వెడితే యిప్పుడున్న పరిస్థితి కూడా ఉండదని నా భయం. ఈ చికిత్స అయిన కొన్నాళ్ళకి కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. అప్పటినుండి అక్కడ బీజాలు లాగినట్లు బాధ ఎక్కువగా ఉంది. అక్కడ సరం కూడా ఉండలా దొడ్డుగా ఉంది. రతిలో కూడా మెలివేసినట్లు బాధ. నాతోపాటు కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారికి ఈ బాధలేవీ లేవు. నిజానికి నేనే చాలామందిని మోటివేట్ చేసి ఆపరేషన్ చేయించాను కూడా!

వృషణం వాపుకి వైద్యం చేయించేక కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నందువల్ల నాకీ పరిస్థితి ఏర్పడిందా?

–పి.వి.ఆర్, కాకినాడ.

జ : సెక్సు జీవితంలో కలిగిన ఓ సహజమైన చిన్న మార్పు మీలో ఎన్నెన్ని అనుమానాలు రేకెత్తించింది?!

మొట్టమొదటగా మీరో సత్యం తెలుసుకోవాలి. అదేంటంటే రోజుకి ఒకసారి కన్నా ఎక్కువ రతి చేయలేక పోవడం సెక్సు సమస్య కానేకాదు. కొన్నేళ్ళపాటు కాపురం చేసేక మీ

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

ఈ దిగువ మా బ్రాంచిలలో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాదు

శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫేక్టరీ రోడ్,
అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్,
రామ్‌బజార్, ఫోను:
9440152567

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లీనిక్,
ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద,
కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్,
RCM చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026.
సెల్ : 93928 44435

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్
నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్,
అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ,
ముంబై 18 9967784025,
022-24903945

మార్కాపురం

డా. అవ్వారి ప్రసాద్
9704343849

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్
96523 85027

నరాలు నెమ్మదిగా తృప్తిపడి ఇక ఇంతకన్నా సెక్సు అవసరం లేదంటున్నాయి. ఇది వయసుతోనూ, ఇప్పటిదాకా పొందిన లైంగికానుభవం తోనూ వస్తున్న పరిణామమే తప్ప లైంగిక సమస్య కాదు! కాబట్టి మీ శరీరాన్ని ఇంతకంటే ఎక్కువ బలవంతపెట్టకండి. మనసుని ఆందోళనతో దట్టించి అశాంతి కొనితెచ్చుకోకండి.

ఇక వరిబీజం గురించి, కుటుంబ నియంత్రణ (కు.ని) ఆపరేషన్ గురించీను: వరిబీజం ఉన్నప్పుడు నీరు తీసేసి లోషన్‌తో కడగడం స్టాండర్డు పద్ధతి కాదు. దానివల్ల శాశ్వత ప్రయోజనం ఉండదు. మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు బీజకోశంలో నీరు చేరి వరిబీజం వస్తుంది. మీకూ అదే జరిగింది. ఆ లోషన్ ఏమీ హాని కలిగించదు. దాని గురించి బెంగపడకండి.

కు.ని. ఆపరేషన్ అనంతరం కొంత మందికి చిన్న చిన్న కాంప్లికేషన్స్ కలుగుతాయి. లేదా తదనంతరం కాకతాళీయంగా ఏర్పడ్డ బీజపు సమస్యలు కు.ని. ఆపరేషన్ వల్లనే కలిగాయని పొరబడటం కూడా మామూలే!

మీరు బీజం వాపునీ, నొప్పినీ, రతి సమయంలో బీజం మెలిదిరిగినంత బాధనీ అనుభవిస్తున్నారు కనుక దాన్ని మాత్రం లైట్‌గా తీసుకోవద్దు. యూరాలజిస్ట్‌ని కాని, జనరల్ సర్జన్‌ని కాని సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోండి. నయం చేస్తారు.

వరిబీజం వల్ల వీర్యం ఉత్పత్తి ఏమాత్రం ఆగిపోదు.

దయాబెటిస్ కారణమా?

ప్ర : నా వయస్సు 49 సం॥లు. గతంలో బి.పి. వచ్చింది. మందులు వాడితే నార్మల్ అయింది. యిపుడు రెగ్యులర్‌గా వాడటం లేదు.

తరువాత 6 సంవత్సరాలకు దయాబెటిక్ పేషెంటుగా గుర్తింపబడ్డాను. డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా ఆహార నియమాలు పాటించి వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకున్నాను. సిగరెట్లు మొదట్లోనే మానివేశాను. కాని డ్రింక్స్ అపుడపుడు తీసుకుంటూ ఉండేవాడిని. డాక్టరు గారు షుగర్ టెస్ట్‌లు యిప్పటివరకూ ప్రిస్క్రైబ్ చెయ్యలేదు. నెల, 2 నెలలకొకసారి PLBS చెక్ చేసుకుంటూ ఉండేవాడిని.

4సం॥లపాటు రోజూ కాస్త వ్యాయామం, యోగా చేస్తుండేవాడిని. గత 5 సం॥లుగా ఉద్యోగరీత్యా విశ్రాంతి సరియైన రీతిలో లభించలేదు. త్రాగడం ఎక్కువ అయినది. దయాబెటిక్స్ వ్యాధితో బాధపడేవారిలో 50% మందికి Erection సమస్య ఏర్పడి క్రమేణా నిగిడే శక్తి తగ్గిపోతుందని చదివిన తర్వాత నాలో ఒక్కసారిగా భయం నిస్సత్తువ కలిగింది. ఎందుకంటే దాదాపుగా 6 నెలలనుండి అంగం యిదివరకంత గట్టిగా అవటం లేదు. ఆలస్యంగా లేవటం జరుగుతుంది. మరియు తొందరగా స్ఖలనం అవుతుంది.

యిలా యీ రెండు సమస్యలతో నిజంగా కృశించిపోతున్నాను. మాకు ప్రత్యేకంగా పడకగది ఉండేది. దాదాపుగా వారంలో 4,5 సార్లు అయినా సంభోగంలో పాల్గొనేవాళ్ళం. కాని 3 సం॥పై నుండి మా తమ్ముడికి పెళ్ళయి, వాడికి మా గది యివ్వటం వలన మాకు సెపరేట్ గది లేదు. పిల్లలు, అమ్మ, మేము ఒకే గదిలో పడుకుంటున్నాము. ఏనాడు రాత్రి వేళలలో కలవలేదు. పగటిపూట వారానికి రెండు సార్లు కలుస్తున్నాము. అదీ కాస్త యిబ్బందిగానే.

డాక్టర్ గారిని కలిసి విషయం చెప్తే 50% పేషంట్స్‌లో యిలా జరుగుతుందని. షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి అని చెప్పి స్తంభనం కొరకు మాత్రలిచ్చారు. యింతటి ఘోరమైన పరిస్థితి తర్వాత నేను మెల్ల మెల్లగా నపుంసకత్వం వైపు పోతున్నానని అనిపిస్తుంది. మనసంతా శూన్యంగా ఉంది. అధైర్యం, పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి.

కావున దయతో నా పరిస్థితి, నేనేం చేయాలో తెలియజేయగలరని కోరుతున్నాను. –వి., విజయనగరం.

జ : మీరు షుగర్ పేషంటుగా గుర్తింపబడ్డానన్నారు కాని మీ డాక్టరుగారు మందులెందుకు యివ్వలేదో తెలియ రాలేదు. బహుశా అప్పటికి షుగర్ లెవల్ హద్దుల్లోనే ఉండి ఉంటుంది. అందువల్ల డయట్ కంట్రోల్, ఎక్సర్‌సైజులు సరిపోతాయని చెప్పి ఉంటారు. దట్స్ ఆల్‌రైట్, ఇప్పటి పరిస్థితికి సంబంధించిన రిపోర్టులు చూస్తే మా అవగాహన మెరుగవుతుంది.

షుగర్ కంప్లయింట్ ఉన్నవారిలో సగం మందికి స్తంభన సమస్యలేర్పడే మాట నిజమే అయినా సాధారణంగా షుగర్ వచ్చిన కొన్నేళ్ళకి కాని ఆ సమస్య రూపుదిద్దుకోదు. షుగర్ ఉందని తెలియగానే వచ్చే స్తంభన సమస్య పూర్తిగా మానసికమే! మీకు షుగర్‌కీ – స్తంభన సమస్యకీ ఉన్న సంబంధమేంటో అర్థమవటానికి 6

నెలల ముందు నుంచే స్తంభన సమస్య ప్రారంభమైందన్నారు. దానికి కారణం అప్పటికే కొంతకాలంగా ఉన్న షుగర్ సమస్యే కావచ్చు. లేదా అప్పటికి మీరు పడుతున్న ఆర్థిక వత్తిడులు, కుటుంబ వత్తిడులు, వాటివల్ల మనసు మనసులో లేకపోవడం... వంటివి కావచ్చు.

ఇంకా ముఖ్యం ఏంటంటే మీ తమ్ముడి వివాహం తరువాత మీకు ఏకాంతం దొరకకపోవడం, పగటిపూట భయం భయంగా సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు స్తంభనం సరిగ్గా జరగకపోవడం సహజం. మీకు షుగర్ వ్యాధి ఉన్నా లేకున్నా అలాంటి పరిస్థితుల్లో స్తంభన వైఫల్యాలు, సెక్సులో అసంతృప్తి తరుచు కలుగుతూనే ఉంటాయి. మీ పరిస్థితికి షుగర్ కన్నా యిదే పెద్ద కారణమని మా అనుమానం. కనుక ముందుగా కనీసం మరొక్క గది అదనంగా ఉన్న ఇంట్లోకి మారి మీ దంపతులకి కూడా ఏకాంతం దొరికేలా చేసుకోండి. దానివల్ల పాల్గొనేదేదో నిర్భయంగా, మనస్ఫూర్తిగా స్థిమితంగా పాల్గొనగల్గుతారు. మొత్తం సమస్యే తీరిపోవచ్చు.

త్రాగడం మానెయ్యండి. అది కూడా సెక్స్ సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఒంట్లో షుగర్ లెవల్ని బట్టి షుగర్ టాబ్లెట్లు వేసుకోండి. ఆహారంలో మెంతిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోండి. ఎక్సర్‌సైజులు మానకండి. ఇవన్నీ మీ షుగర్ అదుపుకి తప్పకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉన్నంతకాలం మీకు డయాబెటిస్ సంబంధమైన స్తంభన సమస్యలు రావు. ✣



రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్ ఆయుర్వేదిక్

హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

ఈ జుట్టు రాలడం,
ఈ చుండ్రు,
ఈ చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం
నివారించి జుత్తు పెరుగుదలకు, నల్లబడటానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదంలో సుప్రసిద్ధమైన భృంగరాజ, నీలి, మేథిని, జపాకుసుమ, ఆమ్లకి, శతి మొ॥ వనోత్పత్తులతో తైలపాకవిధిని సాంప్రదాయకంగా తయారుచేయబడింది.

100 మి.లీ. వెల రు.110 మాత్రమే!
3 బాటిల్స్ రు.290. కొరియరు అదనం.

Buy Neeli Gold Hair Growth Oil - Pack of 3 Online at Low price -amazon.in

Dealer Enquiries: 8500555365

అందమైన జుట్టు కోసం ఇలా చేయండి!

జుత్తు ఒత్తుగా, అందంగా ఉండాలి, ఎక్కువగా రాలిపోకూడదు, చుండ్రు బాధపెట్టకూడదు, నెరిసిపోకూడదు అనే కోరుకుంటారు అందరూ!

ఆరోగ్యకరమైన జుత్తు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం నుంచే వస్తుంది. ఆ విషయంలో అశ్రద్ధ చేసి నూనెలు, క్రీములు వెంట పరిగెడితే రాదు. అందుకే –

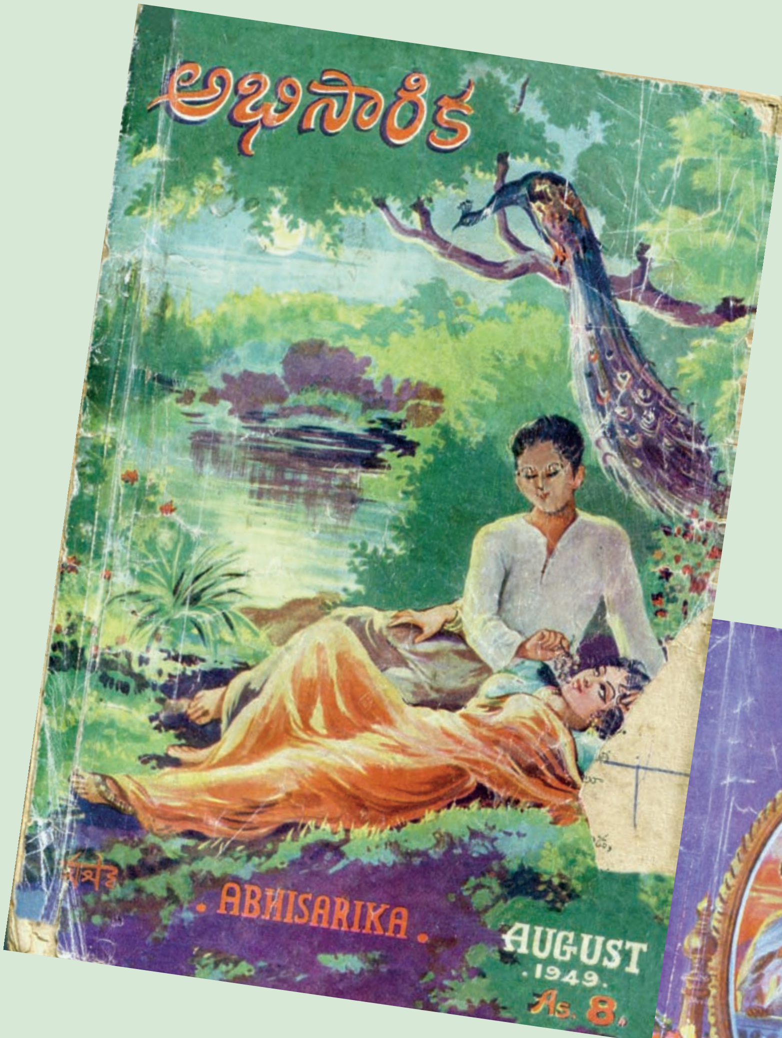
- ★ వైటమిన్ 'ఎ' అధికంగా ఉండే కేరట్లు తినండి.
- ★ 'బి' వైటమిన్‌లు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ధాన్యాలు (దంపుడు బియ్యం, పొట్టు గోధుమపిండి, ఇతర గింజధాన్యాలు, మాంసం) తినండి. ఇవి కేశాల పెరుగుదలకి దోహదం చేస్తాయి.
- ★ వైటమిన్ 'సి' కోసం జామ, నిమ్మజాతిపళ్ళు, స్ట్రాబెర్రీస్, మిరియాలు మొ॥ తీసుకోండి. అది వెంట్రుకల నిర్మాణంలో పాల్గొనే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం. కేశాభివృద్ధికి వలసిన ఇనుమును శోషించుకోవడంలో శరీరానికి తోడ్పడుతుంది.
- ★ వైటమిన్ 'డి' లోపం ఉంటే జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. రోజు కాస్తంత ఎండలో తిరిగితే మీ శరీరమే 'డి' విటమినుని తయారుచేసుకుంటుంది. పుట్టగొడుగులు, కాడ్ లివర్ ఆయిలు, చేపను దానిలోని కొవ్వుతో సహా తీసుకుంటే వైటమిన్ 'డి' సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.
- ★ వైటమిన్ 'ఇ' జుత్తుకి మంచిది. బాదంపప్పు, పాలకూర, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిలు మొ॥వాటిలో ఇది దొరుకుతుంది.

ఈ పోషకాలు మీ ఆహారంలో మిస్సవకుండా చూసుకోండి. ఇవి శరీరం లోపలి నుంచి మీ కేశాలను రక్షిస్తూ, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

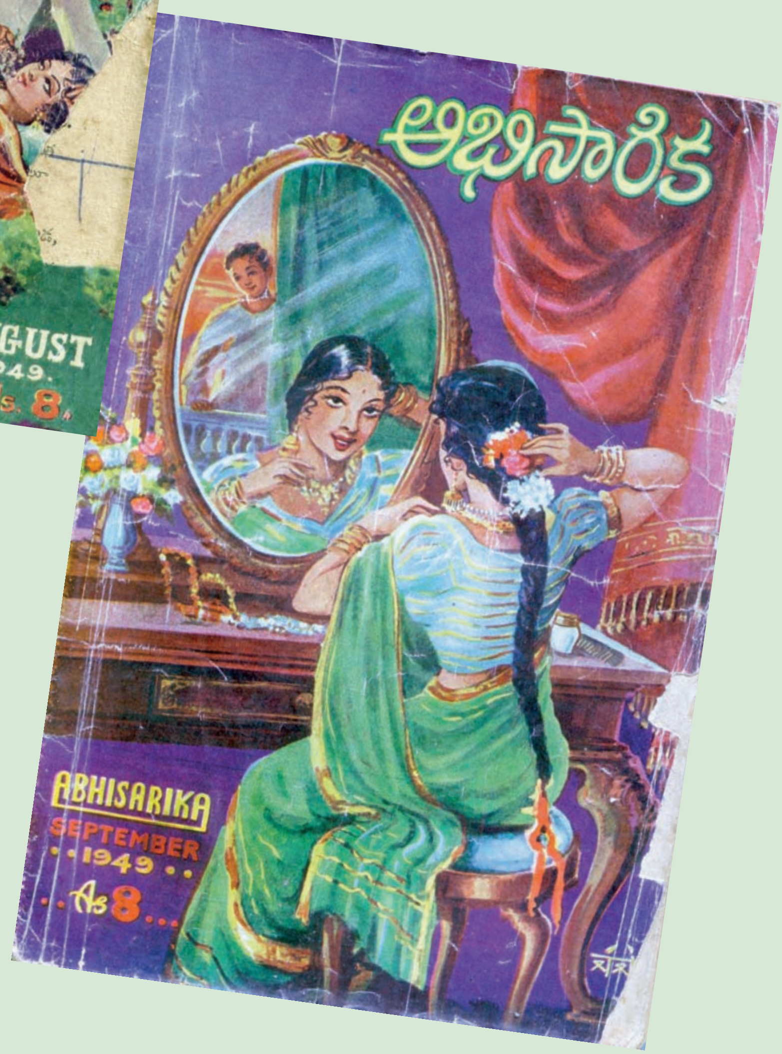
'నీలి గోల్డ్' హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్ బయటనుంచి రక్షణనిస్తుంది

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2018-2020



70 సంవత్సరాల నాటి
అందాల అభిసారిక



అలరించిన
'వడ్డాది పాపయ్య (వ.పా.)'
కుంచె కవిత్వం